

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша пшенная молочная жидкая	210	40,83	298	8	9	36
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	3,92	41	0	0	10
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	35	3,15	82	2	6	10
		209	Яйцо вареное	40	12,00	63	5	5	0
	фрукты	338	Яблоко	160	26,10	71	1	1	15
Завтрак 2									
					86,00				
Обед	закуска	32	Салат из свежей капусты и помидоров	60	15,6	59,53	1	5	2
			Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	31,74	149,67			
	1 блюдо	104					3	7	17
	2 блюдо	231	Поджарка из рыбы	90	27,03	204,51	21	9	9
	гарнир	415	Рис припущенный с овощами	150	13,38	215,51	3	8	33
	напиток	518	Сок Фруктовый	200	16	92	1	0	20
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	35	1,80	82	2	6	10
	хлеб черн.	109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,60	79	3	0	16
			Конфеты	52	19,85	201	2	8	34
					129,00				