

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-40	Омлет с сыром	150	45,25	316,00	19,00	25,40	3,00
	гор.напиток	132	Чай с сахаром	200	1,89	60,93	0,20	0,05	16,04
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,49	53,00	1,60	0,20	9,60
		Пром	Хлеб ржаной	20	1,34	51,80	1,40	0,20	6,60
Завтрак 2	фрукты	Пром	пряники	100	21,50	380,00	5,00	8,00	72,00
		Пром	яблоко	110	21,78	51,70	0,44	0,44	10,78
Обед	закуска	10	Салат "Овощной букет"	80	9,18	103,00	1,10	7,68	7,34
	1 блюдо	39	Суп гороховый	200	11,73	119,84	6,37	4,38	14,61
	2 блюдо	75	Запеканка картофельная с мясом	200	78,18	382,00	16,52	19,26	37,60
		75	Соус томатный	30	3,51	20,00	0,33	1,10	2,24
	сладкое	132	Компот из изюма	200	9,16	140,30	0,45	0,00	38,01
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный	40	2,98	106,00	3,20	0,40	19,20
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржаной	30	2,01	77,70	2,10	0,30	9,90
					210,00				