

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Омлет натуральный	150		367.58	25.72	27.35	4.57
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		53.39	0.20	0.05	13.04
	хлеб		Батон	40		88.00	2.80	0.40	18.40
	закуска		Фрукт (яблоко)	150		70.50	0.60	0.60	14.70
Обед	закуска		Огурцы свежие порционные	60		6.60	0.42	0.06	1.14
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200		129.44	5.00	5.44	15.09
	2 блюдо		Биточки мясные с томатным соусом	120		343.06	13.08	25.78	14.40
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	150		187.03	4.01	4.28	33.07
	напиток		Компот из сухофруктов	180		74.60	0.23	0.00	18.26
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		70.50	2.28	0.24	14.76
	хлеб черн.		Хлеб ржано- пшеничный	30		77.70	2.55	0.99	14.49
Полдник	конд.изделие		Пирожок с яблоком	100		333.49	8.01	10.75	51.07
	напиток		Варенец	200		54.75	0.24	0.06	13.16
					176.9				

