

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	112	омлет натуральный	150	28,95	297	15	25	3
	гор.напиток	148	кофейный напиток с молоком	200	13,16	126	3	3	22
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3,96	118	4	0	25
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	3	салат из свежих помидоров и огурцов	100	17,25	60	1	5	4
	1 блюдо	46	суп картофельный с макаронными изделиям	250	22,00	118	3	3	21
	2 блюдо	75	котлета Детская	100	50,04	204	14	11	13
	гарнир	106	каша пшеничная вязкая с маслом	200	8,25	202	7	9	33
	сладкое		яблоки	100	21,70	46	0	0	11
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржано пшеничный	60	3,99	127	4	1	26
	гор.напиток	157	напиток апельсиновый	200	5,70	96	0	0	25
			итого за день		175,00				