

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                        | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | 2 блюдо    | 210.17 | Омлет натуральный            | 120   | 0    | 174          | 10,80 | 13,51 | 2,25     |
|            | закуска    | 101.04 | Зеленый горошек припущенный  | 30    | 0    | 72           | 1,43  | 0,09  | 3,00     |
|            | напиток    | 376.17 | Чай с сахаром                | 200   | 0    | 41           | 0,20  | 0,05  | 10,05    |
|            | бутерброды | 3.17   | Бутерброд с сыром            | 20/20 | 0    | 138          | 6,62  | 7,24  | 10,80    |
|            | хлеб       |        | Хлеб ржаной                  | 32,5  | 0    | 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |
| Обед       | закуска    | 24.94  | Помидоры свежие              | 40    | 0    | 10           | 0,45  | 0,08  | 1,55     |
|            | 1 блюдо    | 97.17  | Суп картофельный с рыбой     | 250   | 0    | 178          | 6,11  | 3,27  | 30,86    |
|            | 2 блюдо    | 294.17 | Шницель из цыпленка с соусом | 70/30 | 0    | 235          | 11,82 | 14,64 | 13,62    |
|            | гарнир     | 310.17 | Картофель отварной           | 180   | 0    | 278          | 6,03  | 6,40  | 48,90    |
|            | напиток    | 376.17 | Чай с сахаром                | 200   | 0    | 41           | 0,20  | 0,05  | 10,05    |
|            | хлеб       |        | Хлеб ржаной                  | 32,5  | 0    | 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |

