

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	салат	24.94	Помидоры свежие	100		24	1,12	0,20	3,88
	бутерброды	3.17	Бутерброд с сыром	40		138	6,62	7,24	10,80
	2 блюдо	210.17	Омлет натуральный	155		255	13,54	21,00	2,82
	напиток	376.17	Чай с сахаром	200		41	0,20	0,05	10,05
	хлеб		Хлеб ржаной	32,5		65	2,15	0,36	13,33
Обед	салат	45.17	Салат из белокочанной капусты	100		97	1,94	5,11	10,51
	1 блюдо	101.17	Суп картофельный с гречневой крупой и	250		168	6,30	5,58	22,94
	2 блюдо	256.17	Мясо тушеное	100		322	11,07	29,68	2,69
	гарнир	309.17	Макаронные изделия отварные	180		254	6,76	5,99	43,15
	напиток	376.17	Чай с сахаром	200		41	0,20	0,05	10,05
	хлеб		Хлеб ржаной	32,5		65	2,15	0,36	13,33