

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	прочие	209.17	Яйцо вареное	40		63	5,10	4,60	0,30
	2 блюдо	674.94	Блины с джемом фруктовым	200		426	12,12	13,87	61,87
	напиток	376.17	Чай с сахаром	200		41	0,20	0,05	10,05
	фрукты		Яблоко	130		61	0,52	0,52	12,74
	молочный продукт		Молочный коктейль	200		132	5,40	4,20	18,00
Обед	салат	20.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	65		56	0,55	5,09	1,74
	1 блюдо	97.17	Суп картофельный с рыбой	200		122	4,76	2,51	19,98
	2 блюдо	438.04	Азу	200		435	13,86	31,22	24,29
	напиток		Напиток из плодов шиповника	200		137	0,68	0,28	29,62
	фрукты		Яблоко	130		61	0,52	0,52	12,74
	хлеб		Хлеб ржаной	32,5		65	2,15	0,36	13,33
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		58	1,60	0,80	10,80