

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	5.03	62	0.9	3.05	7.82
	горячее блюдо	316	Омлет с картофелем	220	52.49	425	15.25	30.57	33.28
	напиток горячий	376	Чай витаминизированный с сахаром	200	1.70	56	0.13	0.14	18.64
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3.55	72	3.4	0.64	14.8
	фрукт	118	Плоды свежие. Апельсин.	151	28.07	57	1.36	0.3	12.23
Обед	закуска	47	Салат из квашеной капусты	60	6.88	40	0.79	2.5	3.56
	1 блюдо	143	Суп рыбный	200	10.09	211	7.26	10.59	20.46
	2 блюдо	304	Котлеты домашние комбинированные	80	35.17	241	12.77	10.12	39.12
	гарнир	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	14.63	198	3.34	4.49	32.11
	напиток горячий	376	Чай с сахаром	200	1.36	56	0.19	0.04	13.66
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.87	81	3.08	0.56	14.96