

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
		71	Огурец свежий	1/60	4,27	9,60	0,50	0,00	2,00
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	1/159/5	37,31	234,20	17,40	17,50	14,99
	гор.напиток	457	Чай сахаром	1/200/10	1,31	38,00	0,20	0,10	9,30
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/120	10,71	79,53	0,48	0,48	11,94
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/30	1,41	70,50	2,37	0,30	14,49
					55,01	431,83	20,95	18,38	52,72
Обед	закуска	71	Помидор свежий	1/60	4,84	15,60	0,72	0,12	2,80
	1 блюдо	82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	9,79	102,50	1,82	4,91	12,74
	2 блюдо	260	Гуляш	1/100/100	112,98	312,50	25,79	20,38	4,95
	гарнир	203	Макароны отварные	1/180/5	8,01	225,50	5,70	6,07	32,00
	сладкое	436	Компот сухофруктов	1/200	4,43	84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,50	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	1/40	1,88	94,00	3,16	0,40	19,32
					143,43	661,30	21,74	17,31	103,16

