

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	140		262	13	21	3
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200		60	0	0	15
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10		103	6	2	15
Завтрак 2	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		93	2	0	20
		к/к	Иогурт фруктовый в индивидуальной упаковке производителя массовая доля жира 2,5%	125		103	3	3	16
			Итого за прием пищи		68,50				
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	80		67	1	4	6
	1 блюдо	100	Суп картофельный с макаронными изделиями, сметаной и курой	200/10/10		134	6	5	16
	2 блюдо	259	Жаркое по домашнему из свинины	200		435	14	34	19
	гарнир								
	сладкое	441	Напиток из плодов шиповника	200		103	1	0	24
	хлеб бел.	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		93	2	0	20
			Итого за прием пищи		119,50				
			Итого за день		188,00 руб				