

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	232	Омлет	150		246	13,65	14,77	23,50
	гор.напиток	423	Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200		42	0,18	0,04	10,14
	хлеб	1	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		65	1,93	0,75	12,53
	фрукты	399	Мандарины	100		35	0,80	0,20	7,50
	сладкое	14	Мармелад	30		104	0,45	2,76	19,26
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	40	Салат из квашеной капусты	60		52	0,52	4,06	5,57
	1 блюдо	99	Суп картофельный с горохом и гречками	220		156	5,17	4,73	18,90
	2 блюдо	234	Биточки рыбные, соус сметанный	110		185	11,27	12,43	17,51
	гарнир	326	Рис припущенный	150		197	4,05	4,50	24,19
	сладкое								
	хлеб бел.	1	Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25		65	1,93	0,75	12,53
	хлеб черн.	2	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		78	2,64	0,48	15,80
	напиток	439	Напиток из варенья	200		87	0,08	0,04	21,10