

Приём пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор.блюдо	340.19	Омлет натуральный с сливочным маслом	150	34,786	140,3	11,38	8,3	2,89	
	Гор.напиток	430	Чай чёрный с сахаром	200	1-75	58	0,2	0,05	15,01	
	Хлеб	0.08	хлеб пшеничный	40	1-936	88,8	3,04	0,32	19,68	
	Фрукт порционно	28.01	Апельсин	100-120	13,528	40	0,90	0,2	8,10	
			<b>Итого:</b>	<b>52,00</b>						
Обед	Закуска	72.22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	3-99	52,68	0,95	3,10	5,17	
	1 блюдо	140.10	Суп картофельный с клёцками на бульоне	200	22,028	156,30	5,1	4,16	19,1	
	2 блюдо	267.89	Котлета куриная запечённая с овощами	90	49,006	341,39	16,55	16,03	40,92	
	Гарнир	171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	12,266	223,44	7,58	7,25	37,28	
	Напиток	407	Сок фруктовый	200	7-00	86,4	0	0,3	22,2	
	Хлеб	5,00	хлеб ржано-пшеничный	50	2-42	90,5	1,32	0,24	17,10	
			<b>Итого:</b>	<b>96,71</b>						