

Приём пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор.блюдо	340.19	Омлет натуральный с сливочным маслом	150	36-74	140,3	11,4	8,3	2,89	
	Гор.напиток	430.06	Чай чёрный витаминизированный	200	1-19	57,54	0,2	0,05	15,01	
	Хлеб	0.08	хлеб пшеничный	40	1-94	88,8	3,04	0,32	19,68	
	Фрукт порционно	28.01	яблоко	100-120	12-13	42,7	0,4	0,4	10,0	
			<b>Итого:</b>	<b>52,00</b>						
Обед	Закуска	20.14	Салат из свёклы заправленный маслом растительным	60	4-732	37,43	0,86	1,56	5,13	
	1 блюдо	87.00	Суп с рыбными консервами	200	25,016	133,80	6,89	6,72	11,47	
	2 блюдо	489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	40,122	236,0	15,73	14,66	28,92	
	Напиток	409.02	Напиток фруктовый	200	7-00	78,2	0,06	0,02	20,73	
	Хлеб	5,00	хлеб ржано-пшеничный	50	2-42	90,5	1,32	0,24	17,10	
			<b>Итого:</b>	<b>96,71</b>						