

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	200	58,22	284	14	23	3
	гор.напиток	23	Кофейный напиток	200	9,46	107	2	1	22
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	75	13,69	201	6	2	29
	Хол. Блюдо	96	Масло сливочное и сыр	35	24,90	146	7	12	0
	сладкое	т/к	Киви	100	16,43	47	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	27	Огурец свежий	100	13,37	12	1	0	2
			Суп картофельный с бобовыми и гренками и курой	335	21,96	275	13	8	38
	1 блюдо	102							
	2 блюдо	255	Биточки рыбные запеченные	120	61,55	201	11	6	10
	гарнир	511	Рис отварной	200	17,59	271	5	8	44
	сладкое	643	Кисель из кураги	200	14,69	117	0	0	25
	хлеб бел.	78	Вафли сливочные	50	20,11	165	2	14	30
	хлеб черн.	118	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	5,35	107	3	0	21
	гор. Блюдо	587	Соус томатный	50	5,11	37	1	3	3
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	24,37	86	1	0	20