

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	.закуска	209	Яйцо вареное	1 шт	10-36	63	11.2	14	18.8
	.закуска	6	Бутерброд с карбонатом	.40/20	26=	215	8.08	15.76	9.72
	2_блюдо	333	Макароны с сыром	.150	18-21	277	8.31	13.17	30.92
	напитки	686	Чай с лимоном	.200/10	3-50	45	0.57	0.06	10.35
	прочие		Хлеб ржаной	.032.5	1-93	65	2.14	0.36	13.32
Обед	.салаты	62	Салат из моркови с сахаром	.035	2-20	19	0.49	0.03	4.07
	1_блюдо	101	Суп картоф.с гречневой крупой и мясом	.200/10	14-20	111	5.33	3.07	15.56
	2_блюдо	256	Мясо тушеное	.40/40	28-76	164	14.08	7.76	9.62
	2_гарнир	511	Рис отварной	.130	6-74	186	3.18	5.25	30.52
	напитки	633	Компот из свежих фруктов	.180	6-17	89	0.64	0.14	21.49
	прочие		Хлеб ржаной	.032.5	1-93	65	2.14	0.36	13.32