

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	210.17	Омлет натуральный	120	0	174	10,80	13,51	2,25
	закуска	101.04	Зеленый горошек припущенный	30	0	72	1,43	0,09	3,00
	напиток	376.17	Чай с сахаром	200	0	41	0,20	0,05	10,05
	бутерброды	3.17	Бутерброд с сыром	20/20	0	138	6,62	7,24	10,80
	хлеб		Хлеб ржаной	32,5	0	65	2,15	0,36	13,33
Обед	салат	20.17	Салат из помидоров и огурцов с маслом	50/5	0	54	0,47	5,07	1,48
	1 блюдо	97.17	Суп картофельный с рыбой	250	0	178	6,11	3,27	30,86
	2 блюдо	443.04	Плов	200	0	480	12,93	28,29	43,21
	напиток	376.17	Чай с сахаром	200	0	41	0,20	0,05	10,05
	хлеб		Хлеб ржаной	32,5	0	65	2,15	0,36	13,33