

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	209.17	Яйцо вареное	1шт	0	63	5,10	4,60	0,30
	закуска		Сыр твердый	30	0	119	7,54	9,67	
	каши	120.17	Лапша молочная	160	0	83	3,81	1,28	13,94
	напиток	382.17	Какао с молоком	200	0	103	3,97	0,65	20,28
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	0	58	1,60	0,80	10,80
	фрукты		Груша	190	0	182	2,85	0,95	39,90
Обед	закуска	24.94	Помидоры свежие	60	0	15	0,67	0,12	2,33
	1 блюдо	88.17	Щи из свежей капусты с цыпленком и см	200	0	117	4,69	6,84	8,91
	2 блюдо	437.04	Гуляш	70/30	0	405	15,39	36,56	3,45
	гарнир	302.17	Каша гречневая	150	0	252	8,76	6,58	39,57
	напиток	631.04	Компот из свежих фруктов	180	0	101	0,39	0,18	24,28
	хлеб		Хлеб ржаной	32,5	0	65	2,15	0,36	13,33
Обед ГПД	салат	62.17	Салат из моркови с сахаром	90	0	56	1,40	0,11	11,94
	1 блюдо	88.17	Щи из свежей капусты с цыпленком и см	250	0	138	5,16	7,90	11,33
	2 блюдо	268.17	Котлета мясная	100	0	404	13,14	31,50	16,50
	гарнир	302.17	Каша перловая	150	0	191	4,53	4,82	32,38
	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