



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	200	41,79	259	17	19	5
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,80	57	0	0	15
	хлеб бел	3	Батон с маслом и сыром	59	13,07	177	6	8	20
	фрукты	ГП	Яблоки	120	12,85	56	0	0	12
Обед	закуска	133	Кукуруза консервированная отварная	100	18,80	58	2	0	11
	1 блюдо	104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	19,77	153	6	6	14
	2 блюдо	171,263	Рыба,тушеная в сметанном соусе	100	19,93	160	11	11	3
	гарнир	224	Рис отварной	180	15,66	249	4	6	36
	сладкое								
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,96	62	2	0	12
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30	1,66	60	1	0	13
	напиток	283	Компот из сухофруктов	200	3,50	117	1	0	28