

6/9/2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	112	Омлет натуральный	200	50.20	306	7	13	40
	гор.напиток	146	Чай с лимоном	200	3.70	49	0	0	12
	хлеб		Хлеб Пшеничный	60	2.10	142	7	1	29
		246	Овощная нарезка(огурец)	100	11.90	16	1	0	3
		366	Сыр Российский	20	16.80	73	5	6	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	2	Салат из свежих помидор	100	20.20	63	1	5	5
	1 блюдо	39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	208	17.40	102	2	6	11
	2 блюдо	90	Котлета "Любительская"	90	25.80	93	12	9	3
	гарнир	97	Макароны отварные	150	9.60	221	5	6	35
	сладкое	153	Компот из смеси сухофруктов	180	6.70	112	1	0	26
	хлеб бел.		Хлеб Пшеничный	30	2.10	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40	1.00	80	3	0	16
	фрукт		Груша	200	36.00	82	1	1	12