

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Овощной салат с помидорами	80/40	34,7	9,6	11,34	10,16	188,00
	гор.напиток		Чаша фруктовый сок	150	9,93	8,69	6,30	10,2	245,00
	хлеб		Чаш с овсянкой	200	4,42	0,2	0	18,4	41
			Сметана	30	2,85	2,6	0,1		92
Завтрак 2	фрукты				51,9				
Обед	закуска		Пюре из картофеля	60	5,7	0,68	2,72	5,88	39,60
	1 блюдо		Суп картофельный с мясом	200	8,13	2,86	2,24	15,68	95,2
	2 блюдо		Картофель запеченный с сыром	110	18,89	10,60	16,50	9,20	227,00
	гарнир		Картофель тушеный	150	10,2	3,8	4,3	9,8	109
	сладкое		Каштановый суп	200	5,88	0,6	0,1	3,18	131
	хлеб бел.			30	4,45	2,4	0,5	1,2	65
	хлеб черн.			30	4,65	3,2	1,9	13,1	82,2
					51,90				