

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	Ф00570	яблоко	127	12,57	56	1	1	12
	1 блюдо	Ф00130	каша овсяная Геркулес	250	19,70	186	7	7	22
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое	П00431	чай с лимоном	200	3,29	60	0	0	15
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	40	3,45	94	3	0	20
	хлеб черн.								
				617	39,01	396	11	8	69