

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	порийно	Белки	Жиры	Углеводы
Бесплатный завтрак	20	Салат из моркови и яблок	60	96	1	6	9
	214	Омлет натуральный 1/200	200	260	18	17	9
	379	Кофейный напиток с молоком	200	121	4	4	19
	17615	Хлеб пшеничный 2/26	52	154	4	4	26
		итого	<b>512</b>	<b>631</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>63</b>
Бесплатный обед	102	Суп гороховый с мясом 1/200	200	223	8	14	17
	273	Котлета из печени с мясом запеченная 1/90	90	329	15	24	14
	171	Рис отварной с овощами	150	198	4	6	22
	375	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8
	59309	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28
		итого	<b>700</b>	<b>928</b>	<b>31</b>	<b>46</b>	<b>89</b>
Бесплатный полдник	438	Плюшка с корицей 1/100	100	338	8	11	54
	386	Йогурт плодово-ягодный	200	159	6	5	23
		итого	<b>300</b>	<b>497</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>77</b>
		всего	<b>1512</b>	<b>2056</b>	<b>72</b>	<b>93</b>	<b>229</b>