

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	31	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	5,92	67	1,54	4,51	4,96
	горячее блюдо	211	Омлет с сыром	180	65,29	276	17,6	21,36	3,25
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	30	2,59	72	3,4	0,64	14,8
	напиток горячий	514	Кофейный напиток с молоком	200	9,06	94	2,9	3,07	13,63
	сладкое	113	Джем фруктовый	20	3,16	55	0,1	0	13,76
Обед	1 блюдо	104	Рассольник ленинградский с птицей отварной, со сметаной	200	9,80	156	11	11,48	8,8
	2 блюдо	460	Котлеты, рубленые из птицы	90	32,36	180	25,29	5,22	10,77
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	15,31	109	3,42	4,57	13,6
	напиток горячий	430	Чай с сахаром	180	1,26	56	0,19	0,04	13,66
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,27	58	2,31	0,42	11,22