

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	закуска								
	закуска								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	15	Сыр	10	15,00	34	3	3	0
	1 блюдо								
	2 блюдо	63	Гуляш из свинины	90	75,00	119	13	6	6
	гарнир	92	Пюре картофельное	150	35,00	164	3	7	22
	напиток	342	Чай с сахаром	200	5,00	60	0	0	15
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	6,00	117	4	1	24
	хлеб черн.								