Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша вязкая гречневая	200	23,78	219	6	7	34
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	49	0	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	40	11,09	116	2	7	10
			Йогурт	95	29,00	125	2	7	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								