

## Меню на 30 декабря 2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска								
		28.02	фрукт/ апельсин	150	21.00	40	0.9	0.2	8.1
	2 блюдо	340.19	Омлет	170	30.97	140.3	11.38	8.3	2.89
	напиток	430	Чай с сахаром	200	2.24	58	0.2	0.05	15.01
	хлеб	5.1	Хлеб пшеничный	50	1.80	133.2	4.56	0.48	29.52
Обед	закуска	72.26	винегрет	100	9.01	87.80	1.58	5.17	8.61
	1 блюдо	155.35	суп с клецками	250	25.43	170.4	6.30	5.20	23.87
	2 блюдо	267.9	котлета куриная с овощами	100	38.02	379.32	18.38	17.81	45.46
	напиток	1.4	капуста тушенная	180	6.23	121.00	4.96	7.46	14.50
	хлеб	407	сок	200	8.67	86.4	0	0.3	22.2
		5.01	хлеб пшеничный	50	1.80	90.5	1.32	0.24	17.1
				0					