Дата	1
	Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи по сезону	60.0		9.7	0.56	0.05	1.75
	гар.блюдо	265	Плов из мяса	210.0		570.6	17.70	39.40	36.30
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	40.0		94.8	3.20	0.40	19.60
	напитки	389	Сок фруктовый	200.0		84.8	1.00	0.00	20.20
	итого			510.0		759.9			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								