

Пример пищи	Название	№ рецепта	Блюдо	Вес, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	291	пюре из манки с кур	100	224,99	12,3	2,81	26,8	
Завтрак	закуска	21	огурцы свежие	60	11,20	0,7	0,1	2,1	
Завтрак	салатик	389	капуста из сока	100	180	0,1	0	29,4	
Завтрак	кнели	проем	Хлеб пшеничный	40	81,52	1,2	0,1	19,5	
Завтрак	кисель	проем	Хлеб ржаной	20	45,98	0,8	0,2	9,88	
Завтрак	южинны	318	банана	100	98	0,55	6,8	21	
Обед	1 блюдо								
Обед	2 блюда								
Обед	тарелка								
Обед	салатик								
Обед	салат								
Обед	салат								
Обед	салатик								
Обед	фрукты								
Обед	фрукты								
Ужин	1 блюдо								
Ужин	салатик								

