

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	268	Каша рисовая молочная	200	9,2	229,4
		100	Сыр порциями	10	5,18	34,3
	гор. напиток	495	Чай с молоком	200	2,9	81
		хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2,81
Завтрак 2	фрукты					
Обед	закуска					
	1 блюдо					
	2 блюдо	407	Рагу из птицы	210	53,6	252
	гарнир					
	сладкое	508	Компот из сухофруктов	200	3,65	110
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	80	4,5	94
хлеб черн	109	Хлеб ржаной	40	1,39	94	

ая с.Шляпники День 1
Неделя 2

Белки	Жиры	Углеводы
5,54	8,62	32,4
2,56	2,61	0
1,5	1,3	15,9
3,08	0,4	24,6
16,56	17,28	19,08
0,5	0	25
2,64	0,48	13,36
2,64	0,48	13,36