

Приём пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно
Завтрак	гор.блюдо	248	Каша гречневая вязкая	200	8,5	283
		100	Сыр порциями	10	3,82	34,3
	гор. напиток	496	Какао с молоком	200	5,6	144
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	2,25	94
Завтрак 2	фрукты					
Обед	закуска					
	1 блюдо					
	2 блюдо	389	Тефтели из мяса	70	34,87	204
	гарнир	424	Капуста тушеная	200	18,52	104
	сладкое	509	Компот из яблок с лимоном	200	6,03	103
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	40	2,25	94
	хлеб черн	109	Хлеб ржаной	40	1,39	94

ая с.Шляпники День 2
Неделя 2

Белки	Жиры	Углеводы
9,16	12,88	32,6
2,56	2,61	0
3,6	3,3	25
3,04	0,32	19,68
13,8	12,7	8,7
4	5,6	9,2
0,3	0,2	25,1
3,04	0,32	19,68
2,64	0,48	13,36