

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	265	Каша кукурузная	200	8,15	240
		93	Бутерброд с маслом	20/20	10,24	197
	гор. напиток	495	Чай с молоком	200	2,9	81
		хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	2,25
Завтрак 2	фрукты					
Обед	закуска					
	1 блюдо					
	2 блюдо	381	Котлета мясная	80	37,04	343,2
	гарнир	429	Картофельное пюре	230	13,39	184
	сладкое	359	Компот из кураги	200	6,03	81
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	40	2,25	94
хлеб черн	109	Хлеб ржаной	40	1,39	188	

ая с.Шляпники День 3
Неделя 2

Белки	Жиры	Углеводы
6,2	7,46	37
1,6	16,7	10
1,5	1,3	15,9
3,04	0,32	19,68
21,36	21	17,16
4,83	10,12	24,12
0,3	0	20,1
3,04	0,32	19,68
2,64	0,48	13,36