

Приём пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно
Завтрак	гор.блюдо	255	Каша ячневая вязкая	200	6,01	271,2
		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	94
Завтрак 2	фрукты					
Обед	закуска					
	1 блюдо					
	2 блюдо	343	Рыба тушеная в томате с овощам	90	40,45	98,7
	гарнир	414	Рис отварной	180	13,19	272,79
	сладкое	494	Чай с лимоном	200	2,3	61
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	80	4,5	188
	хлеб черн	109	Хлеб ржаной	40	1,39	94

ая с.Шляпники День 4
Неделя 2

Белки	Жиры	Углеводы
6,4	11,4	35,76
1,6	16,7	10
1,5	1,3	15,9
3,04	0,32	19,68
8,6	4,8	4,2
4,91	8,1	54,09
0,1	0	15,2
6,08	0,64	39,36
2,64	0,48	13,36