

Приём пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно
Завтрак	гор.блюдо	255	Каша ячневая вязкая	250	7,51	339
		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	414	Рис отварной	200	18,08	303,1
	гарнир	343	Рыба тушеная в томате с овоща	100	44,16	102,1
	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	188

ая с.Шляпники День 4
Неделя 2

Белки	Жиры	Углеводы
8	14,25	44,7
1,6	16,7	10
1,5	1,3	15,9
3,04	0,32	19,68
5,46	9	60,1
9,5	5,14	4,5
0,1	0	15,2
6,08	0,64	39,36
2,64	0,48	13,36