

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	266	Каша геркулесовая	200	8,2	240
		100	Сыр твердый	10	5	34,3
	гор. напиток	496	Какао с молоком	200	3,7	144
		хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	2,25
Завтрак 2	фрукты					
Обед	закуска					
	1 блюдо					
	2 блюдо	237	Каша гречневая	200	7,4	33,74
	гарнир	405	Кура в соусе с томатом	120	39,09	192
	сладкое	363	Сок	180	11,7	102
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	80	4,5	188
хлеб черн	109	Хлеб ржаной	40	1,39	94	

ая с.Шляпники День 1
Неделя 1

Белки	Жиры	Углеводы
6,2	7,46	37
2,56	2,61	0
3,6	3,3	25
3,04	0,32	19,68
11,4	10,46	49,44
13,6	13,5	4,1
1,19	0,17	22,44
6,08	0,64	39,36
2,64	0,48	13,36