

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	266	Каша геркулесовая	250	9,3	360
		100	Сыр твердый	15	5,73	51,45
	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	230	8,2	38,8
	гарнир	405	Кура в соусе с томатом	120	47,86	192
	сладкое	363	Сок	200	10,4	92
	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
7,75	9,32	46,25
3,84	3,91	0
3,6	3,3	25
3,04	0,32	19,68
13,11	12	56,8
13,6	13,5	4,1
1	0,2	0,088
6,08	0,64	39,36
2,64	0,48	13,36