

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	319	Пудинг творожный	150	26,4	387
	гор. напиток	457	Чай с молоком	200	3,32	38
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	2,25	94
Завтрак 2	фрукты					
Обед	закуска					
	1 блюдо					
	2 блюдо	291	Макаронные изделия отварные	180	8,7	173,88
	гарнир	401	Печень, тушенная в соусе	50/50	33,35	144
	сладкое	457	Чай с сахаром	200	3,32	38
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	80	4,5	188
	хлеб черн	109	Хлеб ржаной	40	1,39	94

ая с.Шляпники День 3

Неделя 1

Белки	Жиры	Углеводы
20,7	19,7	31,7
0,2	0,1	9,3
3,04	0,32	19,68
6,78	0,81	34,84
13,3	7,7	5,5
0,2	0,1	9,3
6,08	0,64	39,36
2,64	0,48	13,36