

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	319	Пудинг творожный	200	26,3	516
	гор. напиток	108	Чай с молоком	200	2,9	81
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	2,25	94
Завтрак 2	фрукты					
Обед	закуска					
	1 блюдо					
	2 блюдо	291	Макароны отварные	200	12,12	193,2
	гарнир	401	Печень, тушеная в соусе	50/50	42,8	144
	сладкое	457	Чай с сахаром	200	3,32	38
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	80	2,25	188
	хлеб черн	109	Хлеб ржаной	40	1,39	94

ая с.Шляпники День 3
Неделя 1

Белки	Жиры	Углеводы
27,6	26,26	42,26
1,5	1,3	15,9
3,04	0,32	19,68
7,53	10,33	38,7
13,3	7,7	5,5
0,2	0,1	9,3
6,08	0,64	39,36
2,64	0,48	13,36