

Приём пиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийно
Завтрак	гор.блюдо	262	Каша манная	250	9,5	268,7
		64	Бутерброд с маслом	20/20	11,7	197
	гор.нап	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	429	Картофельное пюре	200	15,68	184
	гарнир	345	Котлета рыбная	120	43,92	135,6
	сладкое	356	Компот из св.плодов	200	3,32	38
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	40	2,25	94
	хлеб черн	109	Хлеб ржаной	40	1,39	94

ая с.Шляпники День 4
Неделя 1

Белки	Жиры	Углеводы
7,75	9,32	38,5
1,6	16,7	10
0,2	0,1	9,3
3,04	0,32	19,68
4,2	0,8	21,8
16,6	2,52	11,52
0,2	0,1	9,3
2,64	0,48	13,36
2,64	0,48	13,36