



Итого калорий

1 студент

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I студент	гор. блюдо	220	Ваша кефирная каша	200	30-60	204,1	11,9	1,1	30,9
	гор. блюдо	64	Омлет с сыром	35	28-50	121,1	7,9	1,1	21,9
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	15	1-68	35,2	1,7	0,1	7,9
Завтрак	гор. напиток	162	Какао с сахаром	200	12-20	120,7	3,6	3,6	15,6
	фрукты	82	Фрукты свежие	100	25-00	111,5	0,1	0,1	9,8
Итого:					98,5				
II студент	закуска	104	Сыр с сахаром и маслом	200	4-66	59,6	15,2	1,9	1,1
	1-блюдо	278	Сладкое отпеченное	20	24-90	104,9	6,4	3,9	12,1
	2 блюдо	113	Каша из пшеничной крупы	20	24-90	54,1	5,4	3,9	8,1
	гарнир	307	Картофель жареный	90	47-50	9,8	1,6	0,1	1,1
	сладкое	344	Кефир с сахаром	180	32-50	129,8	11,9	0,1	12,1
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	60	5-60	129,8	11,9	0,1	12,1
	хлеб черн.	574	Хлеб пшеничный	25	2-54	111,1	3,9	0,1	12,1
		184	Кефир с сахаром	200	2-90	111,1	3,9	0,1	12,1
	Итого:	582	Кефир	15	4-26	66,3	9,1	0,1	12,1
						62,9	11,1	1,5	12,1
					139,84	717,9	34,1	18,4	108,5
					139,84	1249,5	52,3	37,4	122,6