



День: 18.08.2021

Завтрак

Завтрак

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I ступень	гор. блюдо	244	вареный рис с кефиром	90	26-80	182,9	11,8	1,3	11,9
	гор. блюдо	248	рассола	150	20-80	186,9	8,3	0,2	20,9
	хлеб	546	рассола	30	3-36	40,3	2,3	0,2	10,8
	гор. напиток	160	чай с сахаром	200	10-18	66,2	1,5	1,6	11,9
	фрукты	82	фрукты	100	25-00	111,5	0,1	0,1	2,8
II ступень	ИТОГО:				85-24				
	закуска					559,8	21,9	21,3	61,8
	1-блюдо	244	суп картофель с брокколи	200	10-01	65,6	2,9	2,8	11,8
	2 блюдо	256	картофель запеченный	200	60-74	102,9	2,6	2,1	21,6
	гарнир	258	картофель запеченный	150	16-21	185,0	1,5	0,1	21,6
	сладкое	546	рассола	50	3-60	111,2	2,8	0,1	21,6
	хлеб бел.	544	рассола	35	3-54	41,3	2,8	0,1	21,6
	хлеб черн.	146	рассола	200	4-25	13,5	0,6	0,2	20,2
	ИТОГО:					417	31,5	15,2	103,4
						201-02	224,8	66,1	29,5

Составитель: [Signature]