



С.А. Сидорова



И.И. Сидорова

I ступень

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	156	салат мясной	200	50-48	325,2	11,2	26,8	1,2
	гор. блюдо	157	салат овощной с яблоком	60	25-65	25,5	1,2	2,2	2,2
	хлеб	158	хлеб пшеничный	15	16-14	5,18	0,2	1,2	0,2
	гор. напиток	159	чай с сахаром	20	3-25	5,18	0,2	0,2	0,2
Завтрак	фрукты	157	чай с сахаром	200	3-65	21,8	0,2	0,2	0,2
					99,80				
Обед	закуска	160	чай с вар. картоф.	200	23-40	52,5	2,2	2,2	2,2
	1-блюдо	161	суп овощной	60	2-25	2,2	0,2	0,2	0,2
	2 блюдо	162	рассольник	200	58-63	20,18	1,2	1,2	1,2
	гарнир	163	картофель жареный	150	16-16	20,18	2,2	1,2	2,2
	сладкое	164	чай с сахаром	50	5-60	11,18	0,2	0,2	0,2
	хлеб бел.	165	хлеб пшеничный	25	3-54	11,18	0,2	0,2	0,2
	хлеб черн.	166	хлеб пшеничный	200	16-58	25	0,2	0,2	0,2
	ИТОГО:					126,28	48,2	22,2	25,8
					190,55	54,5	58,8	13,6	