



Степанов



И. С. Степанов

И. С. Степанов

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
I ступень	Завтрак	109	каша овсяная	200	22-24	1064	5,1	4,4	24,3
		110	каша гречневая	25	22-25	99,8	0,1	0,9	0,2
		111	каша пшеничная	30	23-26	20,5	0,2	0,2	0,2
		112	каша перловая	200	10-10	27,5	0,7	0,8	18,8
		113	чай зеленый	200	25-30	11,5	0,1	0,1	0,1
Завтрак 2	фрукты				90 эк				
	ИТОГО:					507,8	9,6	20,4	40,9
II ступень	Обед	109	салат капустный с огурцом	200	11-12	101,8	1,1	4,4	6
		110	салат мясной с овощами	200	11-12	101,8	1,1	4,4	6
		111	салат овощной	180	26-29	101,8	1,1	4,4	6
		112	салат капустный	50	5-60	101,8	1,1	4,4	6
		113	салат мясной	30	3-54	101,8	1,1	4,4	6
		114	салат овощной	200	19-20	101,8	1,1	4,4	6
		115	салат капустный	20	6-03	101,8	1,1	4,4	6
		ИТОГО:					681,5	33,9	20,4
						1181,3	135	11,4	160,9

114 эк