



I ступень

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	211	квас с мясом	90	20-40	119,9	11,6	1,3	1,9
	гор. блюдо	212	картофель с беконом	150	20-30	151,2	51,3	3,5	2,1,3
	хлеб	213	хлеб	50	3-30	40,13	7,13	0,16	2,1,8
	гор. напиток	214	чай с мясом	200	17-19	66,12	7,15	0,16	2,1,8
	фрукты	215	фрукты	100	25-30	40,15	0,16	0,1	2,1,8
Завтрак 2					90,62				
Обед	ИТОГО:								
	закуска	216	кофе с сахаром, вафли	200	13-30	62,13	20,9	18,14	6,4,2
	1-блюдо	217	селедочка	50	2-35	60,16	6,12	3,5	6,18
	2 блюдо	218	картофель по-деревенски	200	65-75	119,19	20,15	20,14	30,18
	гарнир	219	картофель	50	5-30	42,19	7,18	0,15	20,16
	сладкое	220	чай с мясом	35	2-25	14,19	0,18	0,15	2,1,6
	хлеб бел.	221	хлеб	200	2-25	66,15	0,18	0,15	2,1,6
хлеб черн.	222	хлеб с мясом	200	2-25	66,15	0,18	0,15	2,1,6	
ИТОГО:					98,85	42,8	32,5	25,9	21,2
					98	4259,3	694	111,6	159,1

Итого 22.10.2011