

-

9/4/2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом (пшеничная)(190/10)	200	24.14	298.00	8.23	10.53	42.20
	гор.напиток	ТК	Кофейный напиток	200	19.29	100.60	3.17	2.78	15.95
	хлеб	ТК	Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50	5.07	113.70	3.30	0.80	24.00
	фрукты	ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	9.62	40.00	0.38	0.35	8.92
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	ТК	Салат по-сезону (салат из свежих овощей)	60	6.65	56.00	1.15	0.90	3.80
	1 блюдо	110-04	Борщ с капустой и катофелем	200	13.67	84.80	1.60	4.16	4.16
	2 блюдо	ТК	Филе птицы, тушенное в сметаном соусе (75/25)	100	78.43	235.00	13.73	5.97	3.32
	гарнир	205-17	Макароны отварные с овощами	150	14.05	188.00	5.17	5.99	28.52
	сладкое	ТК	Чай с сахаром	200	2.72	40.00	0.07	0.02	10.00
	хлеб бел.	ТК	Хлеб пшеничный	40	3.70	95.60	2.80	0.80	20.00
	хлеб черн.	ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.46	63.00	1.80	0.30	13.50
	фрукты	406-17	Фрукты свежие (апельсин)	100	14.17	38.00	0.40	0.40	9.80