

21.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец.   | Блюдо                                  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|----------|----------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 222/2011 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 130      | 73,71 | 337,75       | 18,16 | 13,93 | 34,26    |
|            | гор.напиток |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            | хлеб        | 18/2016  | Хлеб пшеничный                         | 40       |       | 94,00        | 3,04  | 0,32  | 19,68    |
|            | напиток     | 458/2016 | Кисломолочный продукт                  | 200      |       | 156,00       | 5,60  | 5,00  | 22,00    |
|            | хлеб        | 19/2016  | Хлеб ржаной                            | 40       |       | 69,60        | 2,640 | 0,48  | 13,36    |
|            | фрукты      | 403/2016 | Яблоко свежее                          | 100      |       | 41,36        | 0,35  | 0,35  | 8,62     |
| Завтрак 2  | фрукты      |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            |             |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            |             |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            | 2 блюдо     |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            | гарнир      |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            | сладкое     |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            | хлеб бел.   |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            | хлеб черн.  |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            |             |          |                                        |          |       |              |       |       |          |
|            |             |          |                                        |          |       |              |       |       |          |