

Начальник
Дебун

МЕЛЛО

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Картофель отварной	180	3,42	8,64	31,68	190,8	125
2.Сельдь с луком	85	16,83	19,75	4,93	151,3	76
3.Напиток из шиповника	200	0,68	0	36,2	143,8	388
4.Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Итого:	485	24,72	28,44	91,8	612	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: помидоры	60	0,72	0,24	4,2	15,6	71
2.Суп картофельный с крупой	250	2	5,45	23,48	116,25	101
3.Котлета из птицы	100	28,1	23,2	19,5	291	294
4. Каша пшеничная с маслом	180/10	7,96	15,04	54,52	320	171
5.Кисель из сухофруктов	200	0,4	0	39,58	159	354
6. Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
7.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого	856	40,71	41,29	152,38	956,47	
Итого за день	1270	65,43	69,73	244,18	1547,27	

John

My

Жукова А.Ф.