

ано: 

МЕЛЛО

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Торошек зелёный консервированный	60	3,25	0,13	8,32	47,45	
2.Омлет натуральный	220	38,8	41,27	27,11	531,62	210
3.Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,1	65	377
4.Хлеб пшеничный	20	2,03	0,25	12,2	60,5	
Итого:	521	46,83	42,64	76,48	782,27	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: огурцы	60	0,48	0	2,52	9,6	71
2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	9,85	13,88	96,8	88
3.Птица тушеная в соусе сметанном	100/30	50,89	29,5	8,85	343,6	290/330
4.Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	7,84	13,84	62,8	370,2	171
5.Напиток лимонный	200	0,14	0,02	20,64	78,1	699
6. Хлеб пшеничный	20	2,03	0,25	12,2	60,5	
7.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого	885	65,53	54,45	133,64	1036,5	
Итого за день	1447	112,36	97,09	210,12	1818,77	

Stm



My

Жукова А.Ф.

МЕШО

Завтрак	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Горошек зелёный консервированный	60	3,25	0,13	8,32	47,45	
2.Омлет натуральный	220	38,8	41,27	27,11	531,62	210
3.Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,1	65	377
4.Хлеб пшеничный	20	2,03	0,25	12,2	60,5	
Итого:	521	46,83	42,64	76,48	782,27	
Обед	Вес(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	№ Рецептур
1.Овощи свежие: огурцы	60	0,48	0	2,52	9,6	71
2.Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	9,85	13,88	96,8	88
3.Птица тушеная в соусе сметанном	100/30	50,89	29,5	8,85	343,6	290/330
4.Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	7,84	13,84	62,8	370,2	171
5.Напиток лимонный	200	0,14	0,02	20,64	78,1	699
6. Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	
7.Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
Итого	885	65,53	54,45	133,64	1036,5	
Итого за день	1447	112,36	97,09	210,12	1818,77	

Sam

[Signature]

My

Жукова А.Ф.