

четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	131.8	Плов из мяса птицы (филе)	180	42.00	266.18	10	13	27.28
	гор.напиток	282.11	Чай витаминизированный	200	2.20	39	0	0	9.7
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1.65	78	2.4	0.3	16.5
		1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
	закуска	2.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	16.94	62.12	1.38	3.08	7.01
Завтрак 2				500	64.44	511.30	16.18	#VALUE!	#VALUE!
Обед	закуска	516.1	Маринад овощной без томата	60	9.04	74.25	0.67	5.32	5.92
	1 блюдо	53.42	Щи из свежей капусты со сметаной	210	14.30	80.73	1.68	4.86	7.36
	2 блюдо	118.08	Рагу овощное с отварным мясом	160	39.55	267.29	14.56	14	29
	гарнир								
	сладкое	294.01	Компот из свежих плодов	200	5.00	95	0.16	0.16	18.89
	хлеб бел.	420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3.00	130	4	0.5	27.5
		1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
	хлеб черн.			710	72.54	713.27	23.47	#VALUE!	#VALUE!

четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	131.81	Плов из мяса птицы (филе)	200	48.70	296	14	16	30.3
	гор.напиток	282.11	Чай витаминизированный	200	2.20	39	0	0	9.7
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1.65	78	2.4	0.3	16.5
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
	закуска	2.11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	19.00	103.53	2.3	5.13	11.68
Завтрак 2				560	73.20	582.53	21.10	#VALUE!	#VALUE!
Обед	закуска	516.3	Маринад овощной без томата	100	12.00	123.00	1.20	8.90	9.80
	1 блюдо	53.05	Щи из свежей капусты со сметаной	260	16.50	104.2	2.03	5.7	23.5
	2 блюдо	118.1	Рагу овощное с отварным мясом	200	42.95	305	16.21	16.2	19
	гарнир								
	сладкое	294.01	Компот из свежих плодов	200	5.00	68	0.16	0.16	22
	хлеб бел.	420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4.00	130	6	0.5	27.5
	хлеб черн.	421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	4.00	88	2.40	0,3	13,8
				840	84.45	818.20	28.00	#VALUE!	#VALUE!