

Бүтотова Г.А.

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 37     | Макаронные изделия с сыром           | 200      |      | 230,63       | 10,22 | 10,23 | 27,41    |
|            | гор.напиток | 12     | Кофейный напиток с молоком           | 200      |      | 151,80       | 3,58  | 2,68  | 28,34    |
|            | хлеб        | 30     | Батон с маслом                       | 45       |      | 126,00       | 3,08  | 3,89  | 19,74    |
|            | фрукты      | ГП     | Яблоки                               | 150      |      | 70,50        | 0,60  | 0,60  | 14,70    |
|            |             |        |                                      |          |      |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                      |          |      |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 4      | Зеленый горошек консервированный     | 100      |      | 40,00        | 3,10  | 0,20  | 0,00     |
|            | 1 блюдо     | 5      | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250      |      | 126,86       | 4,03  | 5,22  | 15,95    |
|            | 2 блюдо     | 24     | Котлеты мясные                       | 100      |      | 213,86       | 9,00  | 12,86 | 15,53    |
|            | гарнир      | 43     | Капуста тушеная                      | 180      |      | 222,00       | 9,76  | 12,38 | 15,60    |
|            | напиток     | 18     | Компот из сухофруктов                | 200      |      | 106,00       | 0,51  | 0,00  | 25,23    |
|            | хлеб бел.   | ГП     | Хлеб пшеничный                       | 30       |      | 62,40        | 2,40  | 0,45  | 12,03    |
|            | хлеб черн.  | ГП     | Хлеб ржаной                          | 30       |      | 60,00        | 1,47  | 0,30  | 13,44    |