

| Приём пищи | № рецепта | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|-------------------|-------|-------|--------------|--------------|------|----------|
| Завтрак | 302 | Каша овсян. рис. | 150 | 13,68 | 163,5 | | | |
| | 337 | Джем отварн. | 1 | 4,80 | 63 | | | |
| | 11 | Парот. бутербр. | 20/10 | 20,03 | 235 | | | |
| | 698 | Варенье | 200 | 14,56 | 169 | | | |
| | | | | | <u>55,07</u> | <u>630,5</u> | | |
| Обед | 138 | Суп гречневый | 250 | 23,86 | 116 | | | |
| | 206 | карт. пюре | 100 | 13,47 | 189 | | | |
| | 587 | Соус томатн. | 50 | 5,86 | 44 | | | |
| | 41 | Соус из сельд. | 50 | 11,58 | 106,4 | | | |
| | 639 | Компот из сух/фр. | 200 | 4,50 | 124 | | | |
| | | Хлеб | 30 | 2,11 | 59,4 | | | |
| | | | | | <u>61,48</u> | <u>638,8</u> | | |
| | | Итого | | | | | | |
| | | Полная стоимость | | | | | | |

Калькулятор Ю.А.ЮрковаПовар Е.М.Бережных