



14.09.14

20 г.

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	311	Каша манная	150	14,61	129			
	337	Яблоко отварное	1	4,80	63			
	413	Сосиска отвар.	60	22,98	133			
		Хлеб	25	1,55	59,4			
	685	Чай с сахаром	200	1,94	58			
				54,88	442,40			
Обед	181	Суп с рыбными консервами	250	20,43	167			
	206	Картофель пюре	150	14,74	189			
	424	Поджарка	50	28,56	120			
	639	Компот из сухофруктов	200	4,50	124			
		Хлеб	50	1,49	59,4			
				29,02	659,4			
		Итого						
		Полная стоимость						

Калькулятор Ю.А.Юркова

Повар Е.М.Бережных