

21.01.22

« _____ » _____ 20 _____ г

| Приём пищи | № рецепта | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|-------------------------|-------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | 161 | Суп молодой чрекевог | 250 | 28,96 | 120 | | | |
| | 413 | Сосиска отв. | 60 | 29,64 | 133 | | | |
| | 405 | Напиток из семян | 200 | 4,12 | 94 | | | |
| | | Хлеб | 55 | 3,67 | 59,4 | | | |
| | | Масло слив | 10 | 4,85 | 44 | | | |
| | | Сыр порционный | 14 | 9,68 | 42 | | | |
| | | | | | 86,92 | 555,4 | | |
| Обед | 139 | Суп с зелен. горошек | 250 | 54,06 | 167 | | | |
| | 332 | Ротели отварн. | 150 | 10,54 | 244,5 | | | |
| | 344 | Рыба туш. с овощами | 100 | 51,52 | 112 | | | |
| | 101 | Щука кабачков | 25 | 3,61 | 28,8 | | | |
| | 639 | Корейск из свек/ф | 200 | 4,52 | 124 | | | |
| | | Хлеб | 40 | 2,75 | 59,4 | | | |
| | | | | | 130,03 | 435,7 | | |
| | | Итого | | | | | | |
| | | Полная стоимость | | | | | | |

Калькулятор Ю.А.ЮрковаПовар Е.М.Бережных