



Карпова Е.В.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	118/2	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150		195	5	6	27
	гор.напиток	91/2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185		31	0	0	8
	хлеб	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		107	3	1	21
	хол.блюдо	76/2	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		63	5	5	0
	кисломол.	29/2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	114,50	81	4	4	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	178/2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		52	1	3	5
	1 блюдо	134/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	200		87	3	5	8
	2 блюдо	67/2	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90		162	8	11	8
	гарнир	127/2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		134	2	5	21
	напиток	49/2	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180		30	0	0	7
	хлеб бел.	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		53	2	1	11
	хлеб черн.	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40		88	3	0	19
	булочное	18/2	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	171,80	161	5	5	25