



ПОКШИНА С.В.

КАЛЬКУЛЯТОР

МЕНЮ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	293/М	Куриное филе запеченное панированное, 90/5	95	63,50	174,3	18,61	9,10	5,41
	гор.блюдо	147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	15,70	54,6	3,48	4,43	
	гор.напиток	382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	11,88	62,8	5,08	4,6	0,28
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,08	264,14	5,74	6,53	45,44
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47,79	0,26	0,03	11,26
Обед	закуска	49/М/ССЖ	Салат витаминный 1/2 вариант/	60	13	69,95	1	5,11	4,94
	1 блюдо	102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10	200	17,12	147,93	3,57	10,19	10,31
	2 блюдо	289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей, 240	240	70,96	238,86	17,88	17,15	3,19
	напиток	342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	13,63	179,14	5,83	0,69	37,37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,02	54,29	0,16	0,04	13,1
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	47	1,58	0,2	9,66
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22	99	3,3	0,6	19,82
	выпечка	3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	78,09	175,93	8,77	10,53	11,52
	напиток	376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	2,39	53,93	0,3	0,06	12,5
	фрукты	338/М	Груша	100	33	47	0,4	0,3	10,3