



ПОКШИНА С.В.

КАЛЬКУЛЯТОР

МЕНЮ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	24,31	251,44	5,9	4,53	46,59
	гор.блюдо	209/М	Яйцо вареное	40	11,00	62,8	5,08	4,6	0,28
	гор.напиток	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	3,63	47,79	0,26	0,03	11,26
	хлеб	14/М, 15/М	Хлеб пшени., масло слив., сыр 40/10/15	65	25,66	214,7	6,72	12,08	19,45
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22,00	47	0,4	0,4	9,8
Обед	закуска	77/М	Сельдь с картофелем	60	13	69,95	1	5,11	4,94
	1 блюдо	82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	21,36	147,93	3,57	10,19	10,31
	2 блюдо	260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	41,13	238,86	17,88	17,15	3,19
	гарнир	171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,41	179,14	5,83	0,69	37,37
	напиток	349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	4,71	54,29	0,16	0,04	13,1
Полдник	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,02	47	1,58	0,2	9,66
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	99	3,3	0,6	19,82
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3
	выпечка	398/М/ССЖ	Блинчики с молоком стуженным	100	33,5	281,94	8,41	9,29	41,03
	напиток		Ряженка 2,5%	200	42,39	102	6	5	8,4
	фрукты	338/М	Апельсин	150	33	64,5	1,35	0,3	12,15