



| Наименование блюда | Выход блюда (г) | | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|--------------------|-----------------|-------|-------|-------|----------|-----------------|
| | 1-3 л | 3-7 л | | | | |
| Завтрак | 80/5 | 80/5 | 1,93 | 6,59 | 8,22 | 100 |
| | 150 | 150 | 3,79 | 3,66 | 14,31 | 105 |
| | 150 | 150 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| | 150 | 150 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 |
| | 67 | 67 | | | | |
| Обед | 150 | 150 | 6,06 | 1,92 | 11,88 | 89 |
| | 140 | 190 | 12,23 | 26,15 | 12,44 | 334 |
| | 150 | 150 | 0,6 | | 16,95 | 70 |
| | 80 | 37 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 |
| | 10 | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 |
| Полдник | 40/15 | 95 | 0,71 | 1,35 | 5,32 | 36 |
| | 80 | 95 | 7,13 | 11,76 | 38,83 | 295 |
| | 150 | 180 | 0,2 | | 15 | 58 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Чай с лимоном | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Калькулятор: Горячева Л.М.
Повар: Кирсанова О.Г.