



Братовкин М.Г.

Индивидуальный предприниматель



12 декабря 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
223	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	40,70	26,23	13,72	28,7	368,1
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
386	Йогурт в инд. упаковке	125	27,50	4,25	3,13	6,88	72,63
378	Чай с молоком 150/50/15	215	9,80	1,4	1,6	17,7	91
15	Сыр российский порционно	20	19,60	4,64	5,9	0	71,66
338	Фрукты свежие сезонные (апельсин) 1шт	200	23,40	1,6	0,4	15	70
	Итого завтрак:	790	125	42,38	25,35	93,06	794,95
	Обед						
15	Сыр российский порционно	20	19,60	4,64	5,9	0	71,66
338	Фрукты свежие сезонные (апельсин) 1шт	200	23,40	1,6	0,4	15	70
70	Помидор соленый	60	8,20	0,72	0,12	3,48	18
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,30	2,16	2,56	15,12	91,87
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100	33,20	8,2	9,92	10,35	159,85
302	Гречка отварная	150	20,80	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	6,50	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	990	125	30,38	24,72	135,89	883,48
	Всего:	1780		72,76	50,07	228,95	1678,43