



Ежедневное меню завтраков (2 неделя)

11.12.23

Неделя 2 1 день	Наименование блюда	Масса	Стоимость	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецепт
Завтрак	Горошек зеленый	60,0	13,45	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Омлет с сыром	150,00	40,62	14,75	12,40	3,00	316,00	54-4о
	Чай с лимоном	200,00	3,35	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	40,00	1,1	1,20	0,30	19,50	83,52	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,3	60,0	0,20	9,88	45,98	Пром.
	кекс	50,00	9,50	0,40	0,80	2,50	25,50	Пром.
		520	69,32					

