

10 день

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Льготники	124	Щи из свежей капусты с карт.	210	13,85	76,5	1,42	4,7	7,06
	685	Чай с сахаром	200	1,65	35,00	0,00	0,00	9,00
	пром.	Хлеб ржаной , пшеничный 25/25	50	4,50	110,43	1,25	0,30	24,10
итого			460,00	20,00	221,93	2,67	5,00	40,16

итого за 10 дней 5265 200 2856 52 41 547

Среднее за день 526,5 20 285,61 5,161 4,14 54,68