

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                     | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|-------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 289     | Рагу овощное из птицы                     | 200      |        | 223          | 13    | 10   | 19       |
|            |             |         |                                           |          |        |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 48/акт  | компот из изюма                           | 200      |        | 122          | 0     | 0    | 25       |
|            | хлеб        | ПР      | пшеничный                                 | 45       |        | 108          | 3     | 4    | 19       |
|            |             |         |                                           |          |        |              |       |      |          |
|            | закуска     | 54      | салат из свеклы с яблоком                 | 60       |        | 61           | 1     | 4    | 6        |
|            |             |         |                                           |          |        |              |       |      |          |
|            |             |         | итого                                     | 505      | 92,52  | 515          | 17    | 18   | 69       |
| Обед       | закуска     | 20      | салатиз свежих огурцов с луком репчатым   | 60       |        | 43           | 0     | 4    | 2        |
|            | 1 блюдо     | 99      | суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью | 206,00   |        | 107          | 5     | 4    | 10       |
|            | 2 блюдо     | 268/759 | шницель из мяса с соусом                  | 100      |        | 196          | 7     | 12   | 11       |
|            | гарнир      | 304     | рис отварной с м/сливочным                | 150      |        | 209          | 6     | 4    | 37       |
|            | напиток     | 348     | компот из кураги                          | 200      |        | 115          | 1     | 0    | 28       |
|            | хлеб бел.   | ПР      | пшеничный                                 | 30       |        | 81           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | ПР      | ржано пшеничный                           | 30       |        | 67           | 2     | 1    | 13       |
|            |             |         | итого                                     | 776      | 128,14 | 818          | 23    | 25   | 115      |
|            |             |         | итого за день                             | 1281     | 219,66 | 1333         | 40    | 43   | 184      |