

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                     | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|-------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 289     | Рагу овощное из птицы                     | 200      |      | 223          | 13    | 10   | 18       |
|            | гор.напиток | 48(АКТ) | Компот из изюма                           | 200      |      | 122          | 0     | 0    | 25       |
|            | хлеб        | ПР      | Хлеб пшеничный                            | 45       |      | 108          | 3     | 4    | 20       |
|            |             | 54      | Салат из свеклы с яблоками                | 60       |      | 61           | 0     | 3    | 6        |
|            |             |         | Итого на завтрак                          | 505      |      | 515          | 17    | 18   | 69       |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |                                           |          |      |              |       |      |          |
|            |             |         |                                           |          |      |              |       |      |          |
|            |             |         |                                           |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 20      | Салат из св. огурцов с луком репчатым     | 60       |      | 43           | 1     | 4    | 2        |
|            | 1 блюдо     | 99      | Суп из овощей с птицей сметаной и зеленью | 200\5\1  |      | 107          | 5     | 4    | 11       |
|            | 2 блюдо     | 268\759 | Шницель из мяса с соусом                  | 100      |      | 196          | 6     | 12   | 11       |
|            | гарнир      | 304     | Рис отварной с м \сливочным               | 150      |      | 210          | 6     | 4    | 37       |
|            | сладкое     | 348     | Компот из кураги                          | 200      |      | 115          | 0     | 0    | 27       |
|            | хлеб бел.   | ПР      | Хлеб пшеничный                            | 30       |      | 81           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | ПР      | Хлеб ржаной                               | 30       |      | 67           | 2     | 1    | 13       |
|            |             |         | Итого за обед                             | 776      |      | 818          | 23    | 26   | 115      |
|            |             |         | Итого за день                             | 1281     |      | 1334         | 41    | 44   | 184      |