

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 208    | Каша ассорти (2 вариант)                  | 200      | 19,14 | 275          | 6     | 7    | 45       |
|            |             | 2010   | Яйцо вареное                              | 60       | 9,90  | 64           | 4     | 9    | 26       |
|            | гор.напиток | 101    | Чай сладкий                               | 200      | 4,07  | 28           | 0     | 0    | 14       |
|            | хлеб        | 1002   | Хлеб пшеничный с маслом                   | 60       | 10,60 | 155          | 4     | 9    | 26       |
|            | фрукты      |        |                                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                           |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      | 1101   | Яблоко                                    | 250      | 24,92 | 110          | 1     | 1    | 24       |
|            |             | 1016   | Сок                                       | 200      | 10,80 | 92           | 1     | 0    | 20       |
|            |             |        |                                           |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 4015   | Салат из свеклы и соленого огурца         | 100      | 7,88  | 126          | 1     | 10   | 8        |
|            | 1 блюдо     | 507    | Щи из болокочанной капусты со сметаной    | 310      | 42,37 | 141          | 4     | 6    | 16       |
|            | 2 блюдо     | 603    | Картофельная запеканка с мясом и сметаной | 245      | 77,57 | 401          | 26    | 25   | 18       |
|            | гарнир      |        |                                           |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     | 109    | Компот из сухофруктов                     | 200      | 6,41  | 114          | 0     | 1    | 28       |
|            | хлеб бел.   | 1005   | Хлеб пшеничный                            | 50       | 3,32  | 117          | 4     | 1    | 24       |
|            | хлеб черн.  | 1004   | Хлеб ржаной                               | 100      | 4,84  | 174          | 7     | 1    | 33       |
|            |             |        |                                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                           |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное    | 906    | Плюшка сладкая                            | 100      | 26,4  | 310          | 6,5   | 11   | 46       |
|            | напиток     | 105    | Молоко                                    | 200      | 19,8  | 116          | 3,2   | 6    | 9        |
|            |             |        |                                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                           |          |       |              |       |      |          |
| Ужин       | гор.блюдо   | 702    | Рыба тушеная в маринаде                   | 200      | 54,45 | 226          | 21    | 11   | 11       |
|            | гарнир      | 3014   | Макаронные изделия                        | 210      | 19,8  | 304          | 8     | 0    | 39       |
|            | напиток     | 102    | Чай с лимоном                             | 210      | 20,1  | 31           | 0     | 0    | 14       |
|            | хлеб        | 1002   | Хлеб пшеничный с маслом                   | 110      | 8,27  | 310          | 8     | 9    | 48       |
|            |             | 1004   | Хлеб ржаной                               | 50       | 2,42  | 87           | 3     | 1    | 17       |
|            |             | 4010   | Салат из белокочанной капусты и моркови   | 100      | 17,05 | 136          | 2     | 10   | 9        |
| Ужин 2     | кисломол.   | 104    | Кефир                                     | 200      | 43,89 | 112          | 6     | 6    | 8        |