

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | сырники из творога с кашей пшенной с маслом сливочным | 245      |       | 386,4        | 16,02 | 18,13 | 42,98    |
|            | гор.напиток |        | чай "Витаминный" с шиповником                         | 200      |       | 54,2         | 0,24  | 0,09  | 12,43    |
|            | хлеб        |        | хлеб пшеничный                                        | 25       |       | 58,75        | 1,9   | 0,2   | 12,3     |
|            | хлеб        |        | хлеб ржаной                                           | 30       |       | 59,4         | 1,98  | 0,36  | 11,88    |
|            | салат       |        |                                                       |          | 74,77 |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | 2 блюдо     |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | гарнир      |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | сладкое     |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | хлеб бел.   |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            | хлеб черн.  |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                       |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                       | 500      | 74,77 | 559          | 20    | 19    | 80       |