

| Прием пищи | Раздел   | № рец. | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийн | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|----------|--------|--------------------------------------|----------|-------|----------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | .закуска |        | Сыр твердый                          | .040     | 25-70 | 144      | 9.2   | 11.6  | 0        |
|            | каша     | 182    | Каша жидкая молочная рисовая         | .170/10  | 12-91 | 229      | 4.47  | 11.23 | 27.4     |
|            | напитки  | 685    | Чай с сахаром                        | .180     | 1-31  | 37       | 0.43  | 0.05  | 9.04     |
|            | прочие   |        | Хлеб пшеничный                       | .020     | 2-22  | 48       | 1.52  | 0.16  | 9.72     |
|            | фрукты   |        | Яблоко свежее                        | .160     | 17-86 | 72       | 0.64  | 0     | 15.68    |
| Обед       | .салаты  | 45     | Салат из белокочанной капусты        | .040     | 2-98  | 36       | 0.68  | 2.03  | 3.76     |
|            | 1_блюдо  | 102    | Суп картоф. с горохом и копченостями | .200/10  | 12-20 | 163      | 6.33  | 8.35  | 15.43    |
|            | 2_блюдо  | 290    | Филе цыпленка в сметанном соусе      | .50/30   | 31-35 | 133      | 15.34 | 4.52  | 1.82     |
|            | 2_гарнир | 516    | Макаронные изделия отварные          | .145     | 5-29  | 205      | 5.45  | 4.85  | 34.8     |
|            | напитки  | 633    | Компот из свежих фруктов             | .180     | 6-25  | 89       | 0.64  | 0.14  | 21.49    |
|            | прочие   |        | Хлеб ржаной                          | .032.5   | 1-93  | 65       | 2.14  | 0.36  | 13.32    |