

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                                  | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|-------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | бутерброды | 3.17   | Бутерброд с сыром                      | 30/20 | 0    | 177          | 9,14  | 10,47 | 10,80    |
|            | каши       | 182.17 | Каша жидкая молочная геркулесовая      | 250/5 | 0    | 152          | 4,98  | 6,19  | 19,11    |
|            | напиток    | 382.17 | Какао с молоком                        | 200   | 0    | 103          | 3,97  | 0,65  | 20,28    |
| Обед       | салат      | 45.17  | Салат из белокочанной капусты          | 80    | 0    | 78           | 1,56  | 4,09  | 8,45     |
|            | 1 блюдо    | 102.17 | Суп картофельный с горохом и цыпленком | 250   | 0    | 200          | 8,58  | 7,96  | 23,36    |
|            | 2 блюдо    | 386.04 | Рыба, запеченная под молочным соусом   | 50/50 | 0    | 154          | 12,08 | 9,17  | 5,64     |
|            | гарнир     | 304.17 | Рис отварной                           | 180   | 0    | 276          | 4,64  | 7,33  | 47,95    |
|            | напиток    | 699.04 | Напиток лимонный                       | 180   | 0    | 77           | 0,13  | 0,01  | 18,40    |
|            | хлеб       |        | Хлеб ржаной                            | 32,5  | 0    | 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |