

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                   | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 189    | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                | 180      |      | 179          | 9,57  | 5,25  | 16,50    |
|            | гор.напиток | 432    | Кофейный напиток                                        | 200      |      | 92           | 1,60  | 1,80  | 22,36    |
|            | хлеб        | 1      | Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25       |      | 65           | 1,93  | 0,75  | 12,53    |
|            | хлеб        | 13     | Масло (порциями)                                        | 10       |      | 75           | 0,05  | 8,25  | 0,08     |
|            | молоч.прод. | 3      | Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%           | 100      |      | 107          | 3,10  | 2,50  | 18,00    |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                         |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                         |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                         |          |      |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     | 40     | Салат из квашеной капусты                               | 60       |      | 52           | 0,52  | 4,06  | 5,57     |
|            | 1 блюдо     | 112    | Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей       | 205      |      | 113          | 3,36  | 5,23  | 15,67    |
|            | 2 блюдо     | 334    | Рагу из мяса птицы (курица)                             | 240      |      | 234          | 13,87 | 12,80 | 20,82    |
|            | гарнир      |        |                                                         |          |      |              |       |       |          |
|            | сладкое     | 477    | Булочка молочная                                        | 50       |      | 149          | 2,70  | 3,73  | 18,61    |
|            | хлеб бел.   | 1      | Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами | 25       |      | 65           | 1,93  | 0,75  | 12,53    |
|            | хлеб черн.  | 2      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами       | 40       |      | 78           | 2,64  | 0,48  | 15,80    |
|            | напиток     | 441    | Напиток из плодов шиповника                             | 200      |      | 124          | 0,68  | 0,28  | 21,62    |
|            |             |        |                                                         |          |      |              |       |       |          |