

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                      | Выход, г     | Цена | Калорийность  | Белки       | Жиры        | Углеводы    |
|------------|-------------|--------|----------------------------|--------------|------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 94     | Каша молочная геркулесовая | 180.00/150.0 |      | 145.60/119.16 | 5.30/4.33   | 5.50/4.50   | 18.52/15.10 |
|            | гор.напиток | 413    | Какао с молоком            | 180.0/150.0  |      | 107.35/89.46  | 3.67/3.06   | 3.88/3.24   | 15.01/12.51 |
|            | хлеб        | 701    | Хлеб пшеничный             | 30.0/30.0    |      | 70,50/70.50   | 2.28/2.28   | 0,24/0,24   | 14,75/14,75 |
|            |             | 6      | Масло( порциями)           | 5.0/5.0      |      | 33.0/33.0     | 0.05/0.05   | 7.24/3.62   | 0.06/0.06   |
|            |             |        |                            |              |      |               |             |             |             |
| Завтрак 2  | фрукты      | 368    | Яблоко                     | 100.0/100.0  |      | 40.0/40.0     | 0.90/0.90   | 0.10/0.10   | 9.0/9.0     |
|            |             |        |                            |              |      |               |             |             |             |
|            |             |        |                            |              |      |               |             |             |             |
| Обед       | закуска     | 55     | Икра свекольная            | 60.0/40.0    |      | 67.41/44.94   | 1.52/1.01   | 3.11/2.07   | 8.14/5.42   |
|            | 1 блюдо     | 81     | Щи со сметаной             | 250.0/180.0  |      | 76.12/62.28   | 1.80/1.47   | 2.72/2.23   | 12.50/11.12 |
|            | 2 блюдо     | 304    | Плов из курицы             | 200.0/180.0  |      | 399.00/342.00 | 21.00/18.00 | 19.40/16.00 | 35.13/30.00 |
|            | гарнир      |        |                            |              |      |               |             |             |             |
|            | сладкое     | 372    | Компот из яблок            | 180.0/150.0  |      | 90.62/58.75   | 0.16/0.13   | 0.16/0.13   | 21.88/20.78 |
|            | хлеб бел.   | 701    | Хлеб пшеничный             | 40.0/30.0    |      | 94,0/70.50    | 3.04/2,28   | 0,32/0,24   | 19,68/14.75 |
|            | хлеб черн.  | 700    | Хлеб ржаной                | 30.0/30.0    |      | 43.50/43.50   | 1.65/1.65   | 0,30/0,30   | 8.35/8,35   |
|            |             |        |                            |              |      |               |             |             |             |
|            | Полдник     | 240    | Пудинг из творога          | 100.0/80.0   |      | 227.60/182.10 | 10.60/8.50  | 19.80/15.00 | 1.64/1.31   |
|            |             | 2      | Джем                       | 20.0/20.0    |      | 65.6/65.6     | 0.0/0.0     | 0.0/0.0     | 8.0/8.0     |
|            |             | 435    | Напиток кисломолочный      | 150.0/150.0  |      | 101.70/84.75  | 0.39/0.33   | 0.01/0.01   | 24.98/20.82 |
|            |             |        |                            |              |      |               |             |             |             |
|            |             |        |                            |              |      |               |             |             |             |