

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Голубец ленивый в томатном соусе, пюре картофельное | 270      | 94,58 | 365,56       | 13,65 | 15,67 | 39,69    |
|            | гор.напиток |        | Напиток из ягодно-яблочной смеси                    | 200      | 10,58 | 63,14        | 0,27  | 0,09  | 15,21    |
|            | хлеб        |        | Свежий пшеничный                                    | 30       | 2,54  | 58,35        | 1,50  | 0,45  | 12,15    |
|            |             |        |                                                     |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                     |          |       |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                     |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                     |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                     |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |        |                                                     |          |       |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     |        | Суп Шурпа с мясом и зеленью                         | 250      | 46,27 | 157,60       | 5,50  | 9,00  | 24,55    |
|            | 2 блюдо     |        | Паста с курицей и сулугуни                          | 200      | 83,26 | 375,63       | 14,92 | 15,30 | 48,88    |
|            | гарнир      |        |                                                     |          |       |              |       |       |          |
|            | напиток     |        | Чай с апельсином                                    | 200      | 3,8   | 43,14        | 0,27  | 0,09  | 2,15     |
|            | хлеб бел.   |        | Свежий пшеничный                                    | 40       | 3,38  | 88,40        | 1,78  | 0,34  | 18,52    |
|            | хлеб черн.  |        | Свежий ржаной                                       | 20       | 1,69  | 41,30        | 0,70  | 0,10  | 9,40     |
|            |             |        |                                                     |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                     |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                                     | 500      | 107,7 | 487,05       | 15,42 | 16,21 | 67,05    |
|            |             |        |                                                     | 710      | 138   | 706          | 23    | 25    | 104      |
|            |             |        |                                                     |          | 246,1 |              |       |       |          |