

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Суп гороховый с птицей        | 200      | 21,37 | 152,25       | 7,10  | 8,60  | 16,70    |
|            | гор.напиток |        | Напиток ягодный               | 200      | 15,24 | 39,98        | 0,01  | 0,00  | 9,98     |
|            | хлеб        |        | Свежий ржаной                 | 20       | 1,69  | 41,30        | 0,70  | 0,10  | 9,40     |
|            |             |        | Яблоко                        | 200      | 49,4  | 85,00        | 0,66  | 0,38  | 14,25    |
|            |             |        | Улитка с корицей              | 50       | 20    | 155,24       | 6,97  | 7,46  | 17,09    |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                               |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                               |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                               |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |        |                               |          |       |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     |        | Свекольник с птицей, сметаной | 220      | 31,69 | 172,63       | 4,82  | 7,18  | 11,39    |
|            | 2 блюдо     |        | Гречка по-купечески           | 180      | 68,24 | 280,17       | 9,52  | 11,98 | 30,71    |
|            | гарнир      |        |                               |          |       |              |       |       |          |
|            | напиток     |        | Напиток из кураги             | 200      | 15    | 90,70        | 0,60  | 0,08  | 21,52    |
|            | хлеб бел.   |        | Свежий пшеничный              | 20       | 1,69  | 44,20        | 0,89  | 17,00 | 9,26     |
|            | хлеб черн.  |        | Свежий ржаной                 | 40       | 3,38  | 55,25        | 2,24  | 0,44  | 23,16    |
|            |             |        | Яйцо отварное                 | 40       | 18,4  | 62,80        | 5,20  | 4,80  | 4,50     |
|            |             |        |                               |          |       |              |       |       |          |

670107,7473,7715,4416,5467,42

700138,47062341101

246,1