

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                          | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Суп гороховый с птицей         | 200      | 25,96 | 152,25       | 7,10  | 8,60  | 16,70    |
|            | гор.напиток |        | Напиток ягодный                | 200      | 14,95 | 39,98        | 0,01  | 0,00  | 9,98     |
|            | хлеб        |        | Свежий ржаной                  | 20       | 1,6   | 41,30        | 0,70  | 0,10  | 9,40     |
|            |             |        | Яблоко                         | 150      | 44,85 | 85,00        | 0,66  | 0,38  | 14,25    |
|            |             |        | Улитка с корицей               | 50       | 20,34 | 155,24       | 6,97  | 7,46  | 17,09    |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                |          |       |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |        |                                |          |       |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо     |        | Свекольник с птицей и сметаной | 220      | 30,75 | 172,63       | 4,82  | 7,18  | 11,39    |
|            | 2 блюдо     |        | Гречка по-купечески            | 180      | 69,06 | 280,17       | 9,52  | 11,98 | 30,71    |
|            | гарнир      |        |                                |          |       |              |       |       |          |
|            | напиток     |        | Напиток из кураги              | 200      | 15,39 | 90,70        | 0,60  | 0,08  | 21,52    |
|            | хлеб бел.   |        | Свежий пшеничный               | 20       | 1,6   | 44,20        | 0,89  | 17,00 | 9,26     |
|            | хлеб черн.  |        | Свежий ржаной                  | 40       | 3,2   | 55,25        | 2,24  | 0,44  | 23,16    |
|            |             |        | Яйцо отварное                  | 40       | 18,4  | 62,80        | 5,20  | 4,80  | 4,50     |
|            |             |        |                                |          |       |              |       |       |          |
|            |             |        |                                | 620      | 107,7 | 473,77       | 15,44 | 16,54 | 67,42    |
|            |             |        |                                | 700      | 138   | 706          | 23    | 41    | 101      |
|            |             |        |                                |          | 246,1 |              |       |       |          |