

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            | гор.напиток |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            | хлеб        |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 15     | салат из свеклы с чесноком          | 60       | 4,34   | 63           | 1     | 5    | 4        |
|            | 1 блюдо     | 129    | рассольник со сметаной и птицей(25) | 250      | 25,92  | 118          | 2     | 5    | 17       |
|            | 2 блюдо     | 330    | шницель рыбный (ф. минтая)          | 90       | 48,94  | 91           | 13    | 5    | 3        |
|            | гарнир      | 4      | каша пшеничная                      | 150      | 6,63   | 229          | 2     | 5    | 38       |
|            | сладкое     |        | сок фруктовый консервир.            | 200      | 16,05  | 102          | 1     |      | 0        |
|            | хлеб бел.   | 134    | Хлеб пшеничный                      | 50       | 3,71   | 119          |       | 2    | 24       |
|            | хлеб черн.  | 142    | Хлеб ржаной                         | 40       | 2,80   | 79           |       | 1    | 16       |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        | ИТОГО                               |          | 108,39 |              |       |      |          |