

| Прием пищи | Раздел   | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена | Калорийн | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|----------|--------|-------------------------------------|----------|------|----------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | .закуска | 209    | Яйцо вареное                        | 1 шт     | 0    | 63       | 5.08  | 4.6   | 0.28     |
|            | .закуска | 1      | Бутерброд с маслом сливочным        | .010/20  | 0    | 102      | 1.77  | 5.62  | 11.17    |
|            | 2_блюдо  | 333    | Макароны с сыром                    | .215     | 0    | 396      | 11.92 | 18.85 | 44.38    |
|            | напитки  | 685    | Чай с сахаром                       | .200     | 0    | 42       | 0.48  | 0.05  | 10.05    |
|            | фрукты   |        | Апельсин                            | .260     | 0    | 112      | 2.34  | 0.52  | 21.06    |
| Обед       | .закуска | 25     | Огурцы свежие                       | .060     | 0    | 7        | 0.42  | 0.06  | 1.14     |
|            | 1_блюдо  | 135    | Суп из овощей с цыпленком, сметаной | .200     | 0    | 88       | 1.8   | 4.83  | 9.32     |
|            | 2_блюдо  | 278    | Тефтели с соусом                    | .080/30  | 0    | 273      | 14.36 | 14.26 | 21.28    |
|            | 2_гарнир | 511    | Рис отварной                        | .150     | 0    | 214      | 3.66  | 6.05  | 35.21    |
|            | напитки  | 707    | Сок фруктовый                       | .200     | 0    | 92       | 0     | 0     | 23       |
|            | прочие   |        | Хлеб ржаной                         | .032.5   | 0    | 65       | 2.14  | 0.36  | 13.32    |
|            | прочие   |        | Хлеб пшеничный                      | .020     | 0    | 48       | 1.52  | 0.16  | 9.72     |