

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                                 | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--------|---------------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | закуска | 209.17 | Яйцо вареное                          | 1шт   | 0    | 63           | 5,10  | 4,60  | 0,30     |
|            | закуска |        | Сыр твердый                           | 25    | 0    | 99           | 6,28  | 8,06  |          |
|            | каши    | 120.17 | Лапша молочная                        | 180   | 0    | 92           | 4,29  | 1,39  | 15,66    |
|            | напиток | 382.17 | Какао с молоком                       | 180   | 0    | 93           | 3,57  | 0,59  | 18,25    |
|            | хлеб    |        | Хлеб пшеничный                        | 20    | 0    | 58           | 1,60  | 0,80  | 10,80    |
|            | фрукты  |        | Груша                                 | 210   | 0    | 202          | 3,15  | 1,05  | 44,10    |
| Обед       | салат   | 59.17  | Салат из моркови с яблоками           | 60    | 0    | 54           | 0,82  | 0,14  | 11,97    |
|            | 1 блюдо | 88.17  | Щи из свежей капусты с цыпленком и см | 200   | 0    | 117          | 4,69  | 6,84  | 8,91     |
|            | 2 блюдо | 278.17 | Тефтели в соусе                       | 80/30 | 0    | 338          | 9,46  | 26,91 | 14,19    |
|            | гарнир  | 302.17 | Каша гречневая                        | 150   | 0    | 252          | 8,76  | 6,58  | 39,57    |
|            | напиток | 631.04 | Компот из свежих фруктов              | 200   | 0    | 112          | 0,43  | 0,21  | 26,98    |
|            | хлеб    |        | Хлеб ржаной                           | 32,5  | 0    | 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |
|            | хлеб    |        | Хлеб пшеничный                        | 20    | 0    | 58           | 1,60  | 0,80  | 10,80    |
|            | прочие  |        | Фруктовое пюре                        | 1шт   | 0    |              |       |       |          |
| Обед ГПД   | салат   | 59.17  | Салат из моркови с яблоками           | 80    | 0    | 72           | 1,09  | 0,19  | 15,96    |
|            | 1 блюдо | 88.17  | Щи из свежей капусты с цыпленком и см | 250   | 0    | 138          | 5,16  | 7,90  | 11,33    |
|            | 2 блюдо | 278.17 | Тефтели в соусе                       | 70/30 | 0    | 299          | 8,32  | 23,74 | 12,67    |
|            | гарнир  | 302.17 | Каша гречневая                        | 180   | 0    | 303          | 10,51 | 7,86  | 47,51    |
|            | напиток | 631.04 | Компот из свежих фруктов              | 180   | 0    | 101          | 0,39  | 0,18  | 24,28    |
|            | хлеб    |        | Хлеб ржаной                           | 32,5  | 0    | 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |