

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                                 | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------|--------|---------------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | салат   | 24.94  | Огурцы свежие                         | 80    | 0    | 9            | 0,57  | 0,08  | 1,55     |
|            | 2 блюдо | 234.17 | Шницель рыбный                        | 100   | 0    | 226          | 13,69 | 11,48 | 16,50    |
|            | гарнир  | 312.17 | Картофельное пюре                     | 180   | 0    | 215          | 5,01  | 6,04  | 35,03    |
|            | напиток | 376.17 | Чай с сахаром                         | 200   | 0    | 41           | 0,20  | 0,05  | 10,05    |
|            | хлеб    |        | Хлеб ржаной                           | 32,5  | 0    | 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |
| Обед       | салат   | 23.17  | Салат из свежих помидоров и маслом ра | 105   | 0    | 69           | 1,12  | 5,20  | 3,88     |
|            | 1 блюдо | 82.17  | Борщ с цыпленком и сметаной           | 250   | 0    | 148          | 5,05  | 7,85  | 14,10    |
|            | 2 блюдо | 443.04 | Плов                                  | 220   | 0    | 513          | 13,47 | 29,36 | 48,52    |
|            | напиток | 376.17 | Чай с сахаром                         | 200   | 0    | 41           | 0,20  | 0,05  | 10,05    |
|            | хлеб    |        | Хлеб ржаной                           | 32,5  | 0    | 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |