

| Прием пищи | Раздел           | № рец. | Блюдо                                | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------------|--------|--------------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | молочный продукт |        | Сырок плавленый "Виола"              | 16    |      | 40           | 0,90  | 27,00 | 5,00     |
|            | каши             | 182.17 | Каша жидкая молочная рисовая         | 160   |      | 190          | 3,95  | 8,52  | 24,31    |
|            | напиток          | 382.17 | Какао с молоком                      | 200   |      | 103          | 3,97  | 0,65  | 20,28    |
|            | хлеб             |        | Хлеб пшеничный                       | 20    |      | 58           | 1,60  | 0,80  | 10,80    |
|            | фрукты           |        | Груша                                | 160   |      | 154          | 2,40  | 0,80  | 33,60    |
| Обед       | салат            | 62.17  | Салат из моркови с сахаром           | 60    |      | 37           | 0,94  | 0,07  | 7,96     |
|            | 1 блюдо          | 135.04 | Суп из овощей с цыпленком и сметаной | 200   |      | 137          | 4,82  | 6,90  | 11,05    |
|            | 2 блюдо          | 290.17 | Филе цыпленка в сметанном соусе      | 90    |      | 218          | 16,38 | 16,10 | 1,90     |
|            | гарнир           | 309.17 | Макаронные изделия отварные          | 150   |      | 211          | 5,64  | 4,95  | 35,96    |
|            | напиток          | 350.17 | Кисель из красной смородины          | 200   |      | 118          | 0,16  | 0,11  | 28,82    |
|            | хлеб             |        | Хлеб ржаной                          | 32,5  |      | 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |
|            | хлеб             |        | Хлеб пшеничный                       | 20    |      | 58           | 1,60  | 0,80  | 10,80    |