

| Прием пищи | Раздел  | № рец. | Блюдо                                 | Выход | Цена |
|------------|---------|--------|---------------------------------------|-------|------|
| Завтрак    | салат   | 45.17  | Салат из белокочанной капусты         | 100   | 0    |
|            | 2 блюдо | 278.17 | Тефтели в соусе                       | 100   | 0    |
|            | гарнир  | 304.17 | Рис отварной                          | 180   | 0    |
|            | напиток | 701.04 | Напиток фруктовый                     | 200   | 0    |
|            | хлеб    |        | Хлеб ржаной                           | 32,5  | 0    |
| Обед       | салат   | 24.94  | Огурцы свежие                         | 100   | 0    |
|            | 1 блюдо | 102.17 | Суп картофельный с горохом и цыпленко | 250   | 0    |
|            | 2 блюдо | 430.94 | Запеканка картофельная с мясом и масл | 205   | 0    |
|            | напиток | 376.17 | Чай с сахаром                         | 200   | 0    |
|            | хлеб    |        | Хлеб ржаной                           | 32,5  | 0    |

Дата 13.10.2023

| Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------|-------|-------|----------|
| 97           | 1,94  | 5,11  | 10,51    |
| 247          | 11,10 | 16,83 | 12,67    |
| 276          | 4,64  | 7,33  | 47,95    |
| 93           | 0,11  | 0,11  | 22,74    |
| 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |
| 11           | 0,71  | 0,10  | 1,94     |
| 192          | 8,38  | 7,92  | 21,71    |
| 626          | 17,28 | 44,18 | 39,57    |
| 41           | 0,20  | 0,05  | 10,05    |
| 65           | 2,15  | 0,36  | 13,33    |