

6/2/2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 121    | Каша гречневая на молоке со сл. маслом        | 200      | 18.00 | 240          | 6     | 9    | 31       |
|            | гор.напиток | 295    | Чай с молоком                                 | 200      | 5.40  | 81           | 3     | 2    | 16       |
|            | хлеб        |        | Хлеб Пшеничный                                | 50       | 2.10  | 118          | 4     | 1    | 24       |
|            |             | 365    | Масло сливочное                               | 5        | 9.20  | 33           | 0     | 4    | 0        |
|            |             | 1      | Салат из свежих огурцов с яйцом               | 120      | 13.50 | 116          | 7     | 4    | 13       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 41     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 208      | 15.90 | 87           | 2     | 5    | 8        |
|            | 2 блюдо     | 212    | Птица отварная                                | 90       | 54.60 | 245          | 16    | 2    | 34       |
|            | гарнир      | 224    | Рис отварной                                  | 180      | 14.50 | 273          | 3     | 15   | 43       |
|            | сладкое     | 293    | Сок фруктовый                                 | 200      | 13.00 | 36           | 2     | 0    | 6        |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб Пшеничный                                | 30       | 2.10  | 71           | 2     | 0    | 14       |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                                   | 20       | 10.00 | 40           | 1     | 0    | 8        |
|            | соус        | 141    | Соус томатный                                 | 50       | 3.50  | 70           | 1     | 5    | 5        |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |