

5/30/2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 130    | Каша рисовая молочная со сл. маслом | 205      | 17.40  | 172          | 2     | 8    | 21       |
|            | гор.напиток | 149    | Какао с молоком                     | 200      | 11.70  | 126          | 8     | 3    | 21       |
|            | хлеб        |        | Хлеб Пшеничный                      | 60       | 2.10   | 142          | 7     | 1    | 29       |
|            |             | 365    | Масло сливочное                     | 10       | 9.20   | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | Груша                               | 200      | 21.00  | 82           | 2     | 1    | 13       |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 246    | Овощная нарезка(огурец)             | 100      | 11.90  | 16           | 1     | 0    | 3        |
|            | 1 блюдо     | 47     | Суп картофельный с бобовыми         | 200      | 12.10  | 134          | 5     | 4    | 18       |
|            | 2 блюдо     | 63     | Гуляш                               | 180      | 113.00 | 109          | 9     | 15   | 4        |
|            | гарнир      | 97     | Макароны отварные                   | 180      | 11.10  | 265          | 6     | 7    | 42       |
|            | сладкое     | 153    | Компот из плодов сушеных            | 200      | 6.70   | 124          | 1     | 0    | 31       |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб Пшеничный                      | 40       | 2.10   | 95           | 3     | 0    | 19       |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной                         | 40       | 10.00  | 80           | 3     | 0    | 16       |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |
|            |             |        |                                     |          |        |              |       |      |          |