



14.02.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 231,326 | Рыба, тушеная в томате с овощами и рисом | 250      | 51,06 | 557          | 17    | 13   | 38       |
|            | гор.напиток | 405     | витаминизированный кисель                | 200      | 11,66 | 69           | 0     | 0    | 17       |
|            | хлеб        | 1       | Хлеб пшеничный                           | 50       | 3,50  | 118          | 4     | 0    | 25       |
|            |             | 38      | яблоко                                   | 150      | 18,00 | 62           | 1     | 1    | 13       |
|            |             |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир      |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                          |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                          |          |       |              |       |      |          |