



| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 184    | Каша пшенная вязкая | 200      | 12,52 | 249          | 8     | 9    | 37       |
|            | гор.напиток | 430    | Чай с сахаром       | 200      | 2,26  | 56           | 0     | 0    | 14       |
|            | хлеб        | 1      | Хлеб пшеничный      | 50       | 3,50  | 118          | 4     | 8    | 25       |
|            |             | 14     | сыр порциями        | 15       | 10,73 | 53           | 3     | 4    | 0        |
|            | фрукты      | 37     | Яблоко              | 150      | 29,25 | 57           | 1     | 1    | 11       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                     |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир      |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                     |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                     |          |       |              |       |      |          |