

| Прием пищи | Раздел          | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | закуска         | 106    | Овощи натуральные.Помидоры.              | 60       | 11,16 | 12           | 0,67  | 0,12  | 2,28     |
|            | гарнир          | 203    | Макароны отварные с маслом сливочным     | 150      | 6,14  | 175          | 5,1   | 2,56  | 33,01    |
|            | горячее блюдо   | 243    | Сосиски отварные                         | 120      | 43,51 | 358          | 12,11 | 33,92 | 0,54     |
|            | напиток горячий | 376    | Чай с сахаром                            | 200      | 1,35  | 60           | 0,07  | 0,02  | 15       |
|            | хлеб белый      | 108    | Хлеб пшеничный                           | 40       | 3,55  | 72           | 3,4   | 0,64  | 14,8     |
|            | фрукт           | 118    | Фрукты свежие. Яблоко.                   | 150      | 20,31 | 66           | 0,6   | 0,6   | 14,7     |
| Обед       | 1 блюдо         | 131    | Свекольник со сметаной                   | 200      | 12,75 | 139          | 6,25  | 6,87  | 12,98    |
|            | 2 блюдо         | 411    | Кнели из куриной грудки в молочном соусе | 60       | 28,09 | 230          | 15,5  | 15,8  | 6,6      |
|            | гарнир          | 139    | Капуста тушеная                          | 180      | 13,86 | 109          | 3,42  | 4,57  | 109      |
|            | напиток горячий | 376    | Чай с сахаром                            | 200      | 1,35  | 60           | 0,07  | 0,02  | 15       |
|            | хлеб белый      | 108    | Хлеб пшеничный                           | 24       | 2,08  | 47           | 2,04  | 0,38  | 8,88     |
|            | хлеб черный     | 116    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40       | 1,87  | 81           | 3,08  | 0,56  | 14,96    |