

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                                    | Выход, г | Цена       | Калорийность | Белки   | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------------------------|----------|------------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 195    | плов фруктами                                            | 200      |            | 380          | 5,1     | 15,1    | 52,7     |
|            |             | 1      | бутерброд с маслом                                       | 40       |            | 186          | 2,4     | 12,7    | 14,6     |
|            |             |        |                                                          |          |            |              |         |         |          |
|            | закуска     | 27     | салат "Мишат"                                            | 60       |            | 73           | 1       | 5,6     | 4,1      |
|            | фрукты      | 368    | фрукты по сезонности                                     | 200      |            | 118          | 3       | 0,2     | 43,6     |
|            | гор.напиток | 382    | какао с молоком                                          | 200      |            | 100          | 3,6     | 3,3     | 13,7     |
|            |             |        | завтрак с чаем - 62,00 руб., завтрак с соком -69,00 руб. |          |            |              |         |         |          |
| Обед       | закуска     | 418    | салат из свёклы с черносливом                            | 60/100   |            | 70/116       | 0,8/1,3 | 3,9/6,4 | 7,7/12,9 |
|            | 1 блюдо     | 181    | щи рыбные                                                | 250      |            | 151          | 11,5    | 5,5     | 12,9     |
|            | 2 блюдо     | 302    | курица тушёная с овощами                                 | 100      |            | 155          | 10,37   | 8,16    | 9,16     |
|            | гарнир      | 332    | макароны отварные                                        | 200      |            | 258,8        | 7,2     | 4,8     | 44,4     |
|            | хлеб бел.   |        | хлеб пшеничный                                           | 50       |            | 123          | 3,95    | 0,5     | 24,15    |
|            | напиток     | 358    | напиток из яблок с лимоном                               | 200      |            | 94           | 0,2     | 0,2     | 22,8     |
|            |             |        | обед с чаем-93,00 руб.,обед с соком -98,00 руб           |          |            |              |         |         |          |
| Полдник    | гор.напиток | 685    | чай с сахаром                                            | 200      |            | 36           | 0,2     | 0       | 9,1      |
|            |             | 87     | плюшка с сахаром                                         | 60       |            | 117,6        | 4,68    | 3,54    | 102,2    |
|            |             |        |                                                          |          | 16,00 руб. |              |         |         |          |