

| Прием пищи | Раздел               | № рец.  | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|----------------------|---------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | Горячее блюдо        | 184     | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                 | 150      | 7,81  | 171,59       | 5,99  | 3,56  | 28,81    |
|            | Напиток              | 394     | ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 180      | 6,61  | 70,29        | 2,49  | 2,10  | 10,25    |
|            |                      | 3       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 30       | 10,70 | 91,49        | 3,93  | 3,54  | 10,80    |
| II Завтрак | Фрукты               | ТК №010 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                         | 100      | 15,39 | 44,20        | 0,40  | 0,40  | 9,90     |
| Обед       | Холодное блюдо       |         | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50       | 5,23  | 37,52        | 0,87  | 1,76  | 4,53     |
|            | 1-е блюдо            | 88      | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ   | 180      | 8,22  | 51,57        | 1,33  | 2,43  | 5,11     |
|            | Гарнир               | 331     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 130      | 4,24  | 171,37       | 5,13  | 2,14  | 32,84    |
|            | 2-е блюдо            | 277     | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА               | 70       | 42,35 | 144,64       | 10,66 | 10,19 | 2,58     |
|            | Напиток              | 402     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 180      | 2,48  | 24,40        | 0,00  | 0,00  | 6,10     |
|            | Хлеб                 | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 38       | 2,25  | 77,52        | 2,58  | 0,30  | 16,11    |
| Ужин       | Гарнир               | 335     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                     | 130      | 11,01 | 126,42       | 2,75  | 4,30  | 18,32    |
|            | 2-е блюдо            | 240     | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)  | 65       | 25,73 | 77,28        | 10,11 | 2,35  | 4,66     |
|            | Напиток              | 430     | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180      | 0,77  | 26,33        | 0,16  | 0,00  | 6,43     |
|            | Хлеб                 | ТК №003 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 28       | 1,95  | 54,66        | 0,25  | 1,76  | 11,39    |
|            | Кондитерское изделие | 453     | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА          | 50       | 8,11  | 151,95       | 3,26  | 3,12  | 32,55    |