

| Приём пиц | Раздел       | № рец. | Блюдо                      | Выход г | Цена  | Калорийно |
|-----------|--------------|--------|----------------------------|---------|-------|-----------|
| Завтрак   | гор.блюдо    | 260    | Каша "Дружба"              | 200     | 9,6   | 226,2     |
|           |              | 65     | Бутерброд с джемом         | 30      | 4,8   | 88        |
|           | гор. напиток | 501    | Кофейный напиток с молоком | 200     | 4,6   | 79        |
|           | хлеб         | 108    | Хлеб пшеничный             | 80      | 2,25  | 188       |
|           |              |        |                            |         |       |           |
| Завтрак 2 | фрукты       |        |                            |         |       |           |
|           |              |        |                            |         |       |           |
|           |              |        |                            |         |       |           |
| Обед      | закуска      |        |                            |         |       |           |
|           | 1 блюдо      |        |                            |         |       |           |
|           | 2 блюдо      | 406    | Плов из отварной птицы     | 200     | 52,97 | 342       |
|           | гарнир       |        |                            |         |       |           |
|           | сладкое      | 503    | Кисель                     | 200     | 5,37  | 122       |
|           | хлеб бел     | 108    | Хлеб пшеничный             | 40      | 2,25  | 94        |
|           | хлеб черн    | 109    | Хлеб ржаной                | 40      | 1,39  | 94        |

ая с.Шляпники    День 5  
Неделя 1

| Белки | Жиры  | Углеводы |
|-------|-------|----------|
| 5,26  | 11,72 | 25,06    |
| 0,85  | 2,15  | 16,3     |
| 3,2   | 2,7   | 15,9     |
| 6,08  | 0,62  | 39,36    |
|       |       |          |
|       |       |          |
|       |       |          |
|       |       |          |
|       |       |          |
| 15,2  | 15,1  | 15,1     |
|       |       |          |
| 200   | 0     | 29       |
| 40    | 0,32  | 19,68    |
| 2,64  | 0,48  | 13,36    |