

| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход г | Цена | Калорийность |
|------------|--------------|--------|----------------------------|----------------|-------|--------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 260 | Каша "Дружба" | 250 | 11,75 | 282,75 |
| | | 65 | Бутерброд с джемом | 30 | 9,5 | 88 |
| | гор. напиток | 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,6 | 79 |
| | | хлеб | 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,5 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | |
| | 1 блюдо | | | | | |
| | 2 блюдо | 406 | Плов из отварной птицы | 230 | 51,72 | 393,1 |
| | гарнир | | | | | |
| | сладкое | 503 | Кисель | 200 | 5,37 | 122 |
| | хлеб бел | 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,5 | 188 |
| | хлеб черн | 109 | Хлеб ржаной | 40 | 1,39 | 94 |

ая с.Шляпники День 5
Неделя 1

| Белки | Жиры | Углеводы |
|-------|-------|----------|
| 6,57 | 14,65 | 31,32 |
| 0,85 | 2,15 | 16,3 |
| 3,2 | 2,7 | 15,9 |
| 6,08 | 0,62 | 39,36 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 17,52 | 17,4 | 41,5 |
| | | |
| 200 | 0 | 29 |
| 6,08 | 0,64 | 39,36 |
| 2,64 | 0,48 | 13,36 |