

| Прием пищи         | № рец.      | Блюдо   | Выход, г    | Корично     | Белки     | Жиры      | Углеводы   |
|--------------------|-------------|---|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Бесплатный завтрак | 173         | Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/200 | 200         | 265         | 7         | 11        | 35         |
|                    | 209         | Яйцо вареное 1/50                                 | 50          | 56          | 6         | 4         | 0          |
|                    | 375         | Чай с сахаром 1/200                               | 200         | 32          | 0         | 0         | 8          |
|                    | 17615       | Хлеб пшеничный 2/26                               | 52          | 154         | 4         | 4         | 26         |
|                    |             | итого   | <b>502</b>  | <b>507</b>  | <b>17</b> | <b>19</b> | <b>69</b>  |
| Бесплатный обед    | 54-5з       | Салат из капусты с пом                            | 60          | 67          | 1         | 6         | 2          |
|                    | 54-20с-2020 | Суп рыбный с картофел                             | 200         | 122         | 5         | 5         | 15         |
|                    | 251         | Поджарка мясная 1/45/4                            | 90          | 252         | 9         | 19        | 6          |
|                    | 128         | Пюре картофельное 1/1                             | 150         | 128         | 3         | 4         | 20         |
|                    | 349         | Компот из сухофруктов                             | 200         | 107         | 1         | 0         | 26         |
|                    | 59309       | Хлеб ржаной 2/30                                  | 60          | 146         | 4         | 2         | 28         |
|                    |             | итого   | <b>760</b>  | <b>822</b>  | <b>24</b> | <b>36</b> | <b>97</b>  |
| Бесплатный полдник | 338         | Фрукты свежие 1/175                               | 175         | 75          | 2         | 0         | 14         |
|                    | 386         | Йогурт плодово-ягодны                             | 200         | 159         | 6         | 5         | 23         |
|                    |             | итого   | <b>375</b>  | <b>234</b>  | <b>8</b>  | <b>5</b>  | <b>37</b>  |
|                    |             | всего   | <b>1637</b> | <b>1563</b> | <b>49</b> | <b>60</b> | <b>203</b> |