

| Прием пищи                | № рец. | Блюдо   | Выход, г    | калорийнос  | Белки     | Жиры      | Углеводы   |
|---------------------------|--------|---|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| <b>Бесплатный завтрак</b> | 175    | Каша молочная из риса и пшена 1/200           | 200         | 237         | 6         | 10        | 30         |
|                           | 209    | Яйцо вареное 1/50                             | 50          | 56          | 6         | 4         | 0          |
|                           | 377    | Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7            | 222         | 62          | 0         | 0         | 15         |
|                           | 17615  | Хлеб пшеничный 2/26                           | 52          | 154         | 4         | 4         | 26         |
|                           |        | итого   | <b>524</b>  | <b>509</b>  | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>71</b>  |
| <b>Бесплатный обед</b>    | 99     | Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200 | 200         | 66          | 2         | 2         | 10         |
|                           | 234    | Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100  | 100         | 186         | 9         | 11        | 12         |
|                           | 171    | Гречка отварная с овощами 1/150               | 150         | 172         | 5         | 7         | 22         |
|                           | 349    | Компот из сухофруктов 1/200                   | 200         | 107         | 1         | 0         | 26         |
|                           | 59309  | Хлеб ржаной 2/30                              | 60          | 146         | 4         | 2         | 28         |
|                           |        | итого   | <b>710</b>  | <b>677</b>  | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>98</b>  |
| <b>Бесплатный полдник</b> | 45     | Салат из свежей капусты 1/100                 | 100         | 122         | 2         | 9         | 10         |
|                           | 375    | Чай с сахаром 1/200                           | 200         | 32          | 0         | 0         | 8          |
|                           |        | итого   | <b>300</b>  | <b>154</b>  | <b>2</b>  | <b>9</b>  | <b>18</b>  |
|                           |        | всего   | <b>1534</b> | <b>1340</b> | <b>39</b> | <b>49</b> | <b>187</b> |