



| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                           | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 730    | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным | 100      | 27,95 | 142          | 12    | 5    | 10       |
|            | гор.блюдо   | 312    | Пюре картофельное                               | 150      | 21,69 | 172          | 3     | 8    | 22       |
|            | гор.напиток | 342    | Напиток из свежих яблок                         | 200      | 7,74  | 76           | 0     | 0    | 18       |
|            | хлеб бел.   | 1      | Хлеб пшеничный                                  | 30       | 2,52  | 71           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | 1      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                   | 20       | 1,68  | 44           | 1     | 0    | 9        |
|            | закуска     | 47     | Салат из квашеной капусты                       | 60       | 9,79  | 56           | 3     | 5    | 5        |
|            |             |        |                                                 |          |       |              |       |      |          |