

| Прием пищи | Раздел     | № рец.   | Блюдо                          | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|----------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 302/2004 | Грудка куриная тушеная в соусе | 100      | 54,7  | 140          | 10,1  | 8,6   | 7,6      |
|            | гор. блюдо | 510/2004 | Каша вязкая гречневая          | 150      | 10,65 | 171          | 4,5   | 6,75  | 22,4     |
|            | напиток    | 685/2004 | Чай с сахаром                  | 215      | 2,44  | 58           | 0,2   | 0     | 15       |
|            | хлеб       | ГОСТ     | Хлеб ржаной                    | 30       | 2,31  | 63           | 1,95  | 0,3   | 12,6     |
|            | хлеб       | ГОСТ     | Хлеб пшеничный                 | 20       | 1,88  | 48           | 1,7   | 0,2   | 9,8      |
|            |            |          |                                |          | 71,98 | 480          | 18,45 | 15,85 | 67,4     |
|            |            |          |                                |          |       |              |       |       |          |