



I ступень

| Прием пищи | Раздел       | № рец.          | Блюдо                 | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------------|-----------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| I ступень  | гор. блюдо   | 1179            | гор. блюдо с тушенкой | 180      | 80-95  | 318,5        | 28,6  | 13,9 | 24,1     |
|            | гор. блюдо   | 1177            | тушеная свекла        | 15       | 8-13   | 101,5        | 2,7   | 3,3  | 2,15     |
|            | хлеб         |                 | хлеб                  | 100      | 51-46  | 321,9        | 11,1  | 3,7  | 31,5     |
|            | гор. напиток | 1179            | чай с сахаром         | 15       | 1-65   | 39,15        | 0,1   | 0,1  | 3,15     |
| Завтрак    | фрукты       | 1177            | фрукты                | 200      | 3-63   | 39,15        | 0,1   | 0,1  | 3,15     |
|            |              |                 |                       |          | 152-11 |              |       |      |          |
| II ступень | ИТОГО:       |                 |                       |          |        | 533,5        | 35,9  | 18,5 | 55,6     |
|            | завтрак      | 1180            | гор. блюдо с тушенкой | 200      | 25-28  | 85,8         | 2,7   | 3,4  | 20,16    |
|            | 1-блюдо      | 1183            | свежемясо             | 100      | 2-35   | 35,1         | 0,9   | 0,9  | 0,9      |
|            | 2 блюдо      | 1187            | свежемясо с овощами   | 180      | 48-54  | 159,9        | 5,4   | 2,8  | 13,2     |
|            | гарнир       | 1180            | картофельное пюре     | 60       | 21-28  | 111,9        | 3,9   | 0,6  | 13,2     |
|            | сладкое      | 1179            | чай с сахаром         | 15       | 1-65   | 39,15        | 0,1   | 0,1  | 3,15     |
|            | хлеб бел.    | 1177            | хлеб                  | 35       | 3-69   | 111,9        | 3,9   | 0,6  | 13,2     |
| хлеб черн. | 1186         | хлеб с отрубями | 200                   | 13-22    | 161,6  | 6,1          | 0,9   | 11,1 |          |
| ИТОГО:     |              |                 |                       |          | 123-40 | 408,4        | 22,9  | 29,6 | 44,4     |
|            |              |                 |                       |          | 123-   | 1211,9       | 68,8  | 48,1 | 133,3    |