|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Приём пищи**  | **Выход, г.** | **Калорийность, ккал/Дж** | **Цена** |
| **Завтрак** |
| Каша рисовая | 180/200 | 222,02/929,55 | 18-90 |
| Какао | 180/200 | 153,92/644,43 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 154,9/648,54 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 52/217,71 | 9-33 |
| **Обед** |
| Свекольник | 180/200 | 83,33/348,89 | 47-08 |
| Лапша отварная | 100/200 | 168/703,38 |
| Гуляш из курицы | 60/20 | 114,9/481,06 |
| Витаминизированный напиток | 180/200 | 116,29/486,88 |
| Хлеб пшеничный/ржаной  | 50/30 | 117,5/491,95 |
| **Полдник** |
| Чай с лимоном | 180/200 | 30/125,6 | 6-22 |
| Печенье | 15 | 176,32/738,22 |
| **Ужин** |
| Оладьи со сгущён. молоком | 60/15 | 448/1875,69 | 13-70 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 117,5/491,95 |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 |
| **ИТОГО** |  | **1896,63/7940,81** | **95-23** |



 **«19» ОКТЯБРЯ 2022г.**