|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Выход, г.** | **Калорийность, ккал/Дж** | **Цена** |
| **Завтрак** | | | |
| Каша ячневая | 180/200 | 156,08/660,02 | 17,90 |
| Какао | 180/200 | 153,95/650,99 |
| Хлеб с маслом | 40/10 | 114,66/485,01 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 38/160,74 | 11,25 |
| **Обед** | | | |
| Суп с бобовыми с гренками | 180/200/40 | 79,03/334,97 | 44,52 |
| Рыба, тушёная в томате | 80/60/20 | 137,21/580,39 |
| Пюре картофельное | 100/120 | 106,97/452,48 |
| Компот из сухофруктов | 180/200 | 113,79/481,34 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 50/30 | 117,5/497,5 |
| **Полдник** | | | |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 | 2,31 |
| Печенье | 20 | 176,32/740,55 |
| **Ужин** | | | |
| Сырники с повидлом | 60/10 | 280,82/1185,22 | 32,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 117,5/4917,5 |
| Бигус из капусты | 60 | 122,8/491,2 |
| Чай | 180/200 | 30/125,6 |
| **ИТОГО** |  | **1820,18/7644,76** | **108,00** |



**«8» ноября 2023г.**