|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 2.2-60 | Овощи натуральные соленые  | 60 | 8,0 | 0,5 | 0,1 | 1,4 |
|   | гор.блюдо | 12.13-240 | Плов из птицы | 240 | 268,5 | 12,1 | 11,8 | 27,1 |
|   | гор.напиток | 5.2-200 | Чай с лимоном | 200 | 61,6 | 0,1 | 0,0 | 15,3 |
|  | хлеб | 14.2-35 | Хлеб пшеничный | 35 | 85,0 | 2,8 | 0,4 | 17,1 |
|  | хлеб | 14.1-20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 45,0 | 1,6 | 0,7 | 8,4 |
|   |   |   | Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке | 18 | 92,8 | 2,1 | 5,4 | 7,4 |