

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№ 1 стр 95	Бутерброд с маслом 5/30	35		198,35	4,50	3,91	35,35
		№236стр228	Пудинг из творога с рисом и соусом молочным сладким 130	130		244,80	14,76	9,97	24,03
		378стр270	Чай с молоком 200**	200		85,40	2,97	2,52	13,00
Второй завтрак*		№401стр316	Снежок 135	135		66,00	3,87	3,54	6,80
Обед*		№ 51стр101	Салат из свеклы с курагой 30	30		34,62	0,47	1,84	4,06
		№ 75	Рассольник Домашний со сметаной 200/5	205		98,70	1,79	4,82	12,00
		№288,№355	Фрикадельки мясные в томатном соусе 40/30с	70		101,00	6,80	6,00	5,10
		№205,204	Макаронные изделия отварные 134	134		147,80	4,91	3,77	23,56
		№372стр304	Компот из свежих яблок + С вит 180**	180		71,90	0,14	0,14	17,51
			Хлеб пшеничный 20	20		43,40	1,34	0,20	9,06
			Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*			Корж Сластена* 50	50		169,40	3,25	3,30	31,60
		№143стр142	Рагу из овощей 155	155		209,60	2,61	16,22	12,69
		№372ст.302	Компот из вишни 1/180	180		88,92	0,29	0,07	21,78
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		№338стр253	Апельсины порциями 100	100		58,10	0,90	0,20	13,09
ВСЕГО:					134,00				