

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
		№185стр195	Каша манная молочная жидкая 200/5	205		235,00	5,50	9,95	30,85
		№123/2	Чай с молоком 180**	180		77,00	2,67	2,34	11,82
Итого завтрак*:					29,00				
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 135	135		109,00	4,40	3,38	15,30
Итого второй завтрак*:					15,00				
Обед*		№ 181	Салат Осенний 30	30		25,98	0,41	1,56	2,57
		№76	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5	205		104,70	1,81	4,84	13,45
		260стр215	Гуляш 1/30/30с	60		126,00	10,28	8,27	2,64
		№168стр184	Каша вязкая из рисовой крупы 130	130		118,40	1,95	3,32	20,17
		№376стр304	Компот из кураги + С витамином 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
			Хлеб пшеничный 20	20		52,34	1,58	0,26	10,92
			Хлеб ржано-пшеничный 50	50		120,20	3,70	0,50	25,23
Итого обед*:					61,00				
Уплотненный полдник*		ттк№27/2	Коржик Молочный* 50	50		288,00	4,79	8,76	47,55
		№94 ст138	Суп молочный с гречневой крупой 200	200		141,60	5,97	5,47	17,08
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80
Итого уплотненный полдник*:					46,00				