

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
		№123/2	Чай с молоком 180**	180		77,00	2,67	2,34	11,82
Второй завтрак*		№401стр316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№ 75	Рассольник Домашний со сметаной 200/5	205		98,70	1,79	4,82	12,00
		№288стр259	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 80 шк.	80		102,00	6,33	6,04	5,60
		№205,204	Макаронные изделия отварные 120/4	124		136,80	4,54	3,48	21,80
		№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*		№143стр142	Рагу из овощей 155	155		209,60	2,61	16,22	12,69
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
		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: 179,00