

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№2 стр82	Бутерброд с повидлом 10/30	40		172,24	4,23	0,66	38,62
		№223стр189	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130	130		283,85	18,34	13,45	22,34
		378стр270	Чай с молоком 200**	200		91,51	3,52	3,09	12,38
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 135	135		68,80	3,90	3,38	5,70
Обед*		№42 ст 111	Салат из моркови с курагой 30	30		19,26	0,44	0,03	4,30
		№82стр133	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200		83,80	2,15	2,27	13,71
		№304стр271	Плов из птицы 140	140		261,05	10,21	11,02	26,71
		№372стр304	Компот из свежих яблок + С вит 180**	180		71,90	0,14	0,14	17,51
			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
Уплотненный полдник*		ттк	Корж Творожный* 50	50		213,00	4,90	10,60	14,75
		№271стр249	Кнели рыбные 40	40		45,50	5,45	1,67	2,22
		№199стр179	Пюре гороховое с маслом 134	134		218,00	11,60	5,83	29,80
		№ 59стр335	Кисель 180**	180		118,90	0,20	0,01	29,50
		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
ВСЕГО:					151,00				