

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
		№2№168с184	Каша гречневая вязкая маслом, сахаром 150/5/5	160		166,00	4,67	4,86	25,80
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
		№213стр218	Яйцо вареное 20	20		31,50	2,54	2,30	0,14
Второй завтрак*		№401стр316	Бифидок 135	135		70,70	4,10	3,70	5,25
Обед*		№41стр 111	Салат из моркови с сахаром 30	30		15,70	0,37	0,03	2,90
		138 стр.77	Суп картофельный с зеленым горошком и зеленью 200/2	202		118,60	4,39	4,21	13,23
		№297стр237	Фрикадельки из бройлер-цыплят в соусе сметанном с томатом 40/30	70		104,76	6,23	6,54	5,28
		№199стр179	Пюре гороховое с маслом 134	134		218,00	11,60	5,83	29,80
		№376стр304	Компот из кураги + С витамином 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
			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*			Печенье "Ягодка" * 50	50		223,50	3,50	8,15	16,35
		№268стр247	Суфле из рыбы 40 (минтай)	40		64,70	6,30	3,66	1,65
		№303стр240	Каша вязкая пшеничная 130	130		133,00	3,58	4,08	20,49
		123/1	Чай с лимоном 180/3,5**	183,5		31,50	0,12	0,02	7,71
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80

ВСЕГО: 151,00