

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
		№ 93 ст138	Суп молочный с макаронными изделиями 200с	200		145,20	5,85	5,21	18,83
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 135	135		109,00	4,40	3,38	15,30
Обед*		№ 67 ст126	Щи из св.капусты с картофелем и сметаной 200/5	205		75,90	1,52	4,65	6,96
		т/к№294	Зразы рубленые "Куручка Ряба" 50	50		116,00	6,67	8,11	3,98
		№168стр184	Каша вязкая ячневая 125	125		107,87	2,66	3,27	17,13
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов + С вит 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
			Хлеб пшеничный 20	20		43,40	1,34	0,20	9,06
Уплотненный полдник*			Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
		№188стр174	Запеканка рисовая с творогом 120	120		290,88	8,74	7,17	47,86
		№351	Соус молочный сладкий 1/30с	30		30,45	0,58	1,35	3,97
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		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**