

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№3 стр 96	Бутерброд с маслом и сыром 5/10/30	45		234,75	6,80	6,81	35,35
		№185стр195	Каша манная молочная жидкая 200/5	205		177,00	4,52	4,07	30,57
		№123/2	Чай с молоком 180**	180		77,00	2,67	2,34	11,82
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№76стр130	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5	205		104,70	1,81	4,84	13,45
		№298с265	Голубцы ленивые из птицы.Соус томатный 120/15	135		166,77	10,63	9,48	9,71
		№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*		№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		65,10	2,01	0,30	13,59
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80

ВСЕГО: 179,00