

| 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    |
|                      |        | т/к        | Омлет натуральный. 130/5с                         | 135      |      | 254,00        | 11,46 | 22,00 | 2,20     |
|                      |        | Ш-сб № 395 | Кофейный напиток с молоком 180**                  | 180      |      | 80,60         | 2,85  | 2,41  | 11,87    |
| Второй завтрак*      |        | №401стр316 | Ряженка 135                                       | 135      |      | 68,80         | 3,90  | 3,38  | 5,70     |
| Обед*                |        | №80стр132  | Суп картофельный с пшеном 200                     | 200      |      | 73,20         | 1,74  | 2,27  | 11,43    |
|                      |        | т/к№112акт | Жаркое из цыплят 150                              | 150      |      | 177,50        | 8,71  | 9,47  | 14,35    |
|                      |        | №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* |        | №239стр202 | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом 30/30 | 60       |      | 82,80         | 4,18  | 4,46  | 6,49     |
|                      |        | №315       | Рис отварной 120                                  | 120      |      | 167,76        | 2,92  | 4,30  | 29,34    |
|                      |        | №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     |
| <b>ВСЕГО:</b>        |        |            |   |          |      | <b>151,00</b> |       |       |          |