

| 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 |
| | | №168стр184 | Каша вязкая молочная Геркулес150/5 | 155 | | 223,60 | 6,13 | 9,67 | 27,77 |
| | | Ш-сб № 395 | Кофейный напиток с молоком 180** | 180 | | 80,60 | 2,85 | 2,41 | 11,87 |
| Второй завтрак* | | №401стр316 | Йогурт 100 | 100 | | 75,00 | 2,93 | 2,50 | 10,20 |
| Обед* | | № 57 | Борщ с капустой и картофелем, сметаной 200/5 | 205 | | 90,10 | 1,58 | 4,67 | 10,37 |
| | | т/к№293 | Зразы рубленые из птицы 50 | 50 | | 116,00 | 6,67 | 8,11 | 3,98 |
| | | №303стр240 | Каша вязкая пшеничная 120/5 | 125 | | 128,20 | 3,44 | 3,92 | 19,70 |
| | | №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 |
| | | | Хлеб ржано-пшеничный 50 | 50 | | 100,50 | 3,85 | 0,70 | 18,85 |
| Уплотненный полдник* | | №186 | Картофель в молоке 150 | 150 | | 132,00 | 3,33 | 5,07 | 18,18 |
| | | №372стр304 | Компот из свежих яблок 180** | 180 | | 87,84 | 0,14 | 0,14 | 21,50 |
| | | 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 | | | |