

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№8/1	Омлет натуральный 130.	130		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*		№401ст316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№20стр 103	Салат из белокочанной капусты 30	30		26,22	0,42	1,52	2,70
		№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
		№342ст.255	Компот из нектаринов 180**	180		100,80	0,32	0,04	24,80
			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 40/30	70		102,40	5,39	5,45	7,95
		№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
		Печенье "Песочное" 50	50		178,50	2,75	9,00	22,05	
ВСЕГО:						151,00			