

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
		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
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80
Второй завтрак*		№401стр316	Снежок 135	135		66,00	3,87	3,54	6,80
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
		260стр215	Гуляш 1/30/30с	60		126,00	10,28	8,27	2,64
		№205,204	Макаронные изделия отварные 134	134		147,80	4,91	3,77	23,56
		№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*			Печенье Курабье 50	50		256,00	3,80	14,30	36,45
		№268стр247	Суфле из рыбы 30 (минтай)	30		47,80	4,77	2,65	1,22
		№315	Рис отварной 130	130		181,70	3,16	4,66	31,79
		№ 59стр335	Кисель 180**	180		118,90	0,20	0,01	29,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
<b>ВСЕГО:</b>						<b>151,00</b>			