

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
		№223стр189	Запеканка из творога 100	100		247,00	17,54	12,05	17,15
		№351	Соус молочный сладкий 1/30с	30		30,45	0,58	1,35	3,97
		№382стр272	Какао с молоком 200**	200		107,30	4,07	3,54	14,80
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 135	135		109,00	4,40	3,38	15,30
Обед*		№67 стр106	Винегрет овощной 30	30		37,53	0,42	3,01	2,18
		Т-Тк№289	"Уха "Золотая рыбка" 200/20	220		84,80	1,76	2,22	12,31
		№255стр212	Печень по-строгановски 80	80		148,00	10,60	8,98	2,81
		№205,204	Макаронные изделия отварные 134	134		147,80	4,91	3,77	23,56
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 180**	180		69,41	0,61	0,25	16,18
			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*			Кекс Йогуртный* 50	50		139,00	2,35	1,18	29,70
		№142стр141	Картофель и овощи, тушеные в соусе 150	150		216,00	3,26	12,59	22,66
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80
ВСЕГО:					151,00				