

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
		№236стр228	Пудинг из творога с рисом и соусом молочным сладким 130	130		244,80	14,76	9,97	24,03
		378стр270	Чай с молоком 200**	200		85,40	2,97	2,52	13,00
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 135	135		68,80	3,90	3,38	5,70
Обед*		№ 51стр101	Салат из свеклы с курагой 30	30		34,62	0,47	1,84	4,06
		№98стр122	Суп крестьянский с крупой 200/5	205		69,10	1,32	4,68	5,05
		№297стр237	Фрикадельки из бройлер-цыплят в соусе сметанном с томатом 40/30	70		104,76	6,23	6,54	5,28
		№205,204	Макаронные изделия отварные 120/4	124		136,80	4,54	3,48	21,80
		№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*		ттк №125/2	Корж " Сладена " * 50	50		259,00	3,70	14,50	28,50
		№143стр142	Рагу из овощей 155	155		209,60	2,61	16,22	12,69
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
		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: 134,00