

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
		№ 93 ст138	Суп молочный с макаронными изделиями 200с	200		145,20	5,85	5,21	18,83
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
Второй завтрак*		№401стр316	Йогурт 135	135		109,00	4,40	3,38	15,30
Обед*		№ 25стр105	Салат из картофеля с зеленым горошком 30	30		33,81	0,82	2,12	2,86
		№ 67 ст126	Щи из св.капусты с картофелем и сметаной 200/5	205		75,90	1,52	4,65	6,96
		т/к№293	Зразы рубленные из птицы 50	50		116,00	6,67	8,11	3,98
		№315	Каша вязкая рисовая 125/5с	130		113,70	1,87	3,19	19,42
		№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*			Кекс "Малютка" 1/45	45		193,80	2,58	9,10	25,80
		239стр229	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким 130	130		264,45	12,24	11,64	27,75
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 40	40		104,68	3,16	0,52	21,84
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80

ВСЕГО: 134,00