

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	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	Бифидок 135	135		70,70	4,10	3,70	5,25
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/к59	Котлета куриная 70	70		176,95	10,37	11,28	8,42
		№ 321ст280	Пюре картофельное 130	130		118,90	2,65	4,16	17,71
		№376стр304	Компот из кураги + С витамином 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
			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 40 (минтай)	40		64,70	6,30	3,66	1,65
		№315	Рис отварной 130	130		181,70	3,16	4,66	31,79
		№ 59стр335	Кисель 200**	200		132,00	0,22	0,01	32,77
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
ВСЕГО:						151,00			