

| 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 | Ряженка 100 | 100 | | 51,00 | 2,90 | 2,50 | 4,20 |
| Обед* | | № 67 ст126 | Щи из св.капусты с картофелем и сметаной 200/5 | 205 | | 75,90 | 1,52 | 4,65 | 6,96 |
| | | 260стр215 | Гуляш 30/30с | 60 | | 126,00 | 10,28 | 8,27 | 2,64 |
| | | №168стр184 | Каша вязкая ячневая 125 | 125 | | 107,87 | 2,66 | 3,27 | 17,13 |
| | | №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* | | 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 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: 151,00