

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
		№168стр184	Каша вязкая молочная Геркулес150/5	155		223,60	6,13	9,67	27,77
		№ 397	Какао с молоком 180**	180		96,70	3,67	3,19	13,33
		№213стр218	Яйцо вареное 20	20		31,50	2,54	2,30	0,14
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*			Зеленый горошек порционно 30	30		29,79	0,86	1,85	2,41
		№80стр132	Суп картофельный с перловой крупой 200	200		73,20	1,74	2,27	11,43
		ттк 335	Капуста тушеная с цыплятами 150	150		154,80	9,66	7,88	11,30
		№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*		№256стр240	Котлеты рыбные любительские 50	50		70,00	6,84	2,31	5,43
		№303стр240	Каша вязкая пшенная 120/5	125		128,20	3,44	3,92	19,70
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		ттк№116/3	Пирожное " Сахаринка " * 50	50		289,00	4,00	13,10	37,90

ВСЕГО:

179,00