

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------------|--------|------------|--|----------|------|---------------|-------|-------|----------|
| Завтрак* | | №1 стр95 | Бутерброд с маслом 10/30 | 40 | | 231,40 | 4,76 | 7,16 | 35,41 |
| | | №223стр189 | Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130 | 130 | | 277,50 | 18,12 | 13,40 | 21,12 |
| | | №382стр272 | Какао с молоком 200** | 200 | | 107,30 | 4,07 | 3,54 | 14,80 |
| Второй завтрак* | | №401стр316 | Снежок 135 | 135 | | 66,00 | 3,87 | 3,54 | 6,80 |
| Обед* | | №67 стр106 | Винегрет овощной 30 | 30 | | 37,53 | 0,42 | 3,01 | 2,18 |
| | | Т-Тк№289 | "Уха "Золотая рыбка" 200/20 | 220 | | 84,80 | 1,76 | 2,22 | 12,31 |
| | | №255стр212 | Печень по-строгановски 80 | 80 | | 148,00 | 10,60 | 8,98 | 2,81 |
| | | №168стр184 | Каша гречневая вязкая 130 | 130 | | 122,60 | 3,92 | 4,08 | 17,56 |
| | | №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* | | | Маффин шоколадный 50* | 50 | | 194,00 | 2,58 | 9,10 | 25,80 |
| | | №142стр141 | Картофель и овощи, тушеные в соусе 150 | 150 | | 216,00 | 3,26 | 12,59 | 22,66 |
| | | №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 | | | |