

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
		т/к	Омлет натуральный. 130/5с	135		254,00	11,46	22,00	2,20
		№382стр272	Какао с молоком 200**	200		107,30	4,07	3,54	14,80
Второй завтрак*		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
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
		№301стр269	Птица, тушеная в соусе 40/40	80		110,50	8,83	7,29	2,35
		№205,204	Макаронные изделия отварные 134	134		147,80	4,91	3,77	23,56
		№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*			Печенье творожное Ракушка * 50	50		195,60	5,55	13,95
		№142стр141	Картофель и овощи, тушеные в соусе 150	150		216,00	3,26	12,59	22,66
		№399	Сок фруктовый 200	200		84,80	1,00		20,20
		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				