

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
		№2№168с174	Каша гречневая вязкая маслом, сахаром 120/5/5	130		133,87	3,76	3,92	20,80
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
Второй завтрак*		№401стр316	Бифидок 100	100		47,30	2,70	2,50	3,50
Обед*		№ 75	Рассольник Домашний со сметаной 200/5	205		98,70	1,79	4,82	12,00
		№288,№355	Фрикадельки мясные в томатном соусе 40/30с	70		101,00	6,80	6,00	5,10
		№205,204	Макаронные изделия отварные 120/4	124		136,80	4,54	3,48	21,80
		№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*		№143стр142	Рагу из овощей 155	155		209,60	2,61	16,22	12,69
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80

ВСЕГО:

134,00