

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
		№ 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*			Щи из св.капусты с картофелем и сметаной 200/5	205		75,90	1,52	4,65	6,96
		№67 ст126		50		126,26	6,53	7,20	7,50
		№274стр222	Зразы рубленые 50	125		107,87	2,66	3,27	17,13
		№168стр184	Каша вязкая ячневая 125	180		92,20	0,40	0,02	22,60
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов + С вит 180**	20		43,40	1,34	0,20	9,06
			Хлеб пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*			Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким 130	130		264,45	12,24	11,64	27,75
		239стр229		180		30,40	0,06	0,02	7,50
		№123	Чай с сахаром 180**	100		44,00	0,40	0,40	9,80
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
	т/к249	Хлеб пшеничный							

ВСЕГО:

179,00