

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
		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*		31стр93	Салат из редиса с огурцами и яйцом 30	30		25,89	0,71	2,21	0,78
		138 стр.77	Суп картофельный с зеленым горошком 200	202		118,60	4,39	4,21	13,23
		№297стр237	Фрикадельки из бройлер-цыплят в соусе томатном 40/30	70		103,11	6,05	6,30	5,58
		№303стр240	Каша перловая вязкая 125с	125		107,87	2,47	3,21	17,58
		№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*		№268стр247	Суфле из рыбы 40 (минтай)	40		64,70	6,30	3,66	1,65
		№ 321ст280	Пюре картофельное 120	120		109,80	2,45	3,84	16,34
		123/1	Чай с лимоном 180/3,5**	183,5		31,50	0,12	0,02	7,71
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
			Печенье "Песочное" 50	50		178,50	2,75	9,00	22,05
ВСЕГО:						134,00			