

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№3 стр 96	Бутерброд с маслом и сыром 5/10/30	45		234,75	6,80	6,81	35,35
		№175стр164	Каша вязкая молочная " Дружба " 155	155		191,90	4,48	8,25	24,71
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№14стр100	Салат из свежих помидоров с репчатым луком 30	30		23,73	0,34	1,85	1,41
		№ 81стр133	Суп картофельный с горохом и зеленью 200/2	202		107,80	4,39	4,21	13,25
		№278,№354	Бефстроганов из отварного мяса 30/30	60		93,50	7,76	6,22	1,65
		№ 321ст280	Пюре картофельное 120	120		109,80	2,45	3,84	16,34
		№376 ст304	Компот из изюма +С вит. 1/180**	180		91,80	0,40	0,02	22,51
			Хлеб пшеничный 20	20		43,40	1,34	0,20	9,06
	ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 50	50		120,20	3,70	0,50	25,23	
Уплотненный полдник*		№186	Каша гречневая с овощами 150	150		175,80	4,82	7,67	21,86
		№399	Сок фруктовый 200	200		84,80	1,00		20,20
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		ттк№37/2	" Маффин шоколадный " 50*	50		194,00	2,58	9,10	25,80

**ВСЕГО:****179,00**