

| 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    |
|                      |        | ттк№8/1    | Омлет натуральный 130 шк.                 | 130      |      | 254,00        | 11,46 | 22,00 | 2,20     |
|                      |        | 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*                |        | №20стр 103 | Салат из белокочанной капусты 30          | 30       |      | 26,22         | 0,42  | 1,52  | 2,70     |
|                      |        | №80стр132  | Суп картофельный с пшеном 200             | 200      |      | 73,20         | 1,74  | 2,27  | 11,43    |
|                      |        | т/к№112акт | Жаркое из цыплят 150                      | 150      |      | 177,50        | 8,71  | 9,47  | 14,35    |
|                      |        | №376стр304 | Компот из смеси сухофруктов + С вит 180** | 180      |      | 92,20         | 0,40  | 0,02  | 22,60    |
|                      |        |            | 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 30 (минтай)                 | 30       |      | 47,80         | 4,77  | 2,65  | 1,22     |
|                      |        | №315       | Рис отварной 120                          | 120      |      | 167,76        | 2,92  | 4,30  | 29,34    |
|                      |        | №123       | Чай с сахаром 180**                       | 180      |      | 30,40         | 0,06  | 0,02  | 7,50     |
|                      |        | т/к249     | Хлеб пшеничный 30                         | 30       |      | 78,51         | 2,37  | 0,39  | 16,38    |
|                      |        | ттк№174    | Печенье "Курабье" 50                      | 50       |      | 256,00        | 3,80  | 14,30 | 36,45    |
| <b>ВСЕГО:</b>        |        |            |   |          |      | <b>179,00</b> |       |       |          |