

| 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 и зеленью 200/2 | 202 | | 73,20 | 1,74 | 2,27 | 11,43 |
| | | т/к№112акт | Жаркое из цыплят 150 | 150 | | 177,50 | 8,71 | 9,47 | 14,35 |
| | | ТТК№413 | Напиток из свежей смородины 180 | 180 | | 59,94 | 0,16 | 0,06 | 14,67 |
| | | | 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* | | №239стр202 | Тефтели рыбные с соусом томатным 40/30 | 70 | | 100,75 | 5,21 | 5,21 | 8,25 |
| | | №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 |
| | | | Пряник 1/40 | 40 | | 144,00 | 2,40 | 2,00 | 30,00 |
| ВСЕГО: | | | | | | 179,00 | | | |