

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№2 стр82	Бутерброд с повидлом 10/30	40		172,24	4,23	0,66	38,62
		№223стр189	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130	130		277,50	18,12	13,40	21,12
		№123/2	Чай с молоком 180**	180		77,00	2,67	2,34	11,82
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		24стр90	Салат из свежих помидоров и огурцов 30	30		21,21	0,29	1,82	1,09
		№82стр133	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 200/2	202		83,80	2,15	2,27	13,71
		№304стр271	Плов из птицы 140	140		261,05	10,21	11,02	26,71
		№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*		№239стр202	Тефтели рыбные с томатным соусом 50/30	80		122,00	6,61	6,44	9,41
		№199стр179	Пюре гороховое с маслом 120/3	123		199,00	10,65	5,35	27,35
		№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			