

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
		№223стр189	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130	130		277,50	18,12	13,40	21,12
		№ 397	Какао с молоком 180**	180		96,70	3,67	3,19	13,33
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100		51,00	2,90	2,50	4,20
Обед*		ттк№ 181	Салат " Осенний " 30	30		25,98	0,41	1,56	2,57
		Т-Тк№289	"Уха "Золотая рыбка" 200/20/1	220		84,80	1,76	2,22	12,31
		№255стр212	Печень по-строгановски 80	80		148,00	10,60	8,98	2,81
		№205,204	Макаронные изделия отварные 120/4	124		136,80	4,54	3,48	21,80
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 180**	180		69,41	0,61	0,25	16,18
			Хлеб пшеничный 20	20		43,40	1,34	0,20	9,06
		ттк№105/1	Хлеб ржано-пшеничный 50	50		120,20	3,70	0,50	25,23
Уплотненный полдник*		№142стр141	Картофель и овощи, тушеные в соусе 150	150		216,00	3,26	12,59	22,66
		№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№37/2	" Маффин шоколадный " 50*	50		194,00	2,58	9,10	25,80

ВСЕГО:

179,00