

| 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    |
|                      |        | № 93 ст138 | Суп молочный с макаронными изделиями 200с                     | 200      |      | 145,20       | 5,85  | 5,21  | 18,83    |
|                      |        | Ш-сб № 395 | Кофейный напиток с молоком 180**                              | 180      |      | 80,60        | 2,85  | 2,41  | 11,87    |
| Второй завтрак*      |        | №401стр316 | Снежок 100  | 100      |      | 51,00        | 2,60  | 2,50  | 4,50     |
| Обед*                |        | № 67 ст126 | Щи из св.капусты с картофелем сметаной и зеленью 200/5/2      | 207      |      | 75,90        | 1,52  | 4,65  | 6,96     |
|                      |        | №274стр222 | Зразы рубленые 50   | 50       |      | 126,26       | 6,53  | 7,20  | 7,50     |
|                      |        | №168стр184 | Каша вязкая ячневая 125                                       | 125      |      | 107,87       | 2,66  | 3,27  | 17,13    |
|                      |        | №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* |        | 239стр229  | Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким 130 | 130      |      | 264,45       | 12,24 | 11,64 | 27,75    |
|                      |        | №123       | Чай с сахаром 180**   | 180      |      | 30,40        | 0,06  | 0,02  | 7,50     |
|                      |        | №338стр253 | Яблоко свежее порционное 100                                  | 100      |      | 44,00        | 0,40  | 0,40  | 9,80     |
|                      |        | т/к249     | Хлеб пшеничный 30   | 30       |      | 78,51        | 2,37  | 0,39  | 16,38    |

ВСЕГО:

179,00