

| 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 | 221 | | 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 | Кекс " Йогуртный " * 50 | 50 | | 229,00 | 2,80 | 14,00 | 23,00 |

ВСЕГО:

179,00