

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*		к/р№60	Кефир 100	100		50,00	2,90	2,50	4,00
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
		№276стр253	Жаркое по-домашнему 140с	140		168,80	17,12	4,38	15,23
		№372стр304	Компот из свежих яблок + С вит 180**	180		71,90	0,14	0,14	17,51
			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		65,10	2,01	0,30	13,59
		ттк№315/1	Печенье "Ягодка" * 50	50		223,50	3,50	8,15	16,35
ВСЕГО:						179,00			