

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
		№277стр253	Гуляш из отварного мяса 30/30	60		94,65	7,71	6,21	1,98
		№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		65,10	2,01	0,30	13,59

ВСЕГО:

179,00