

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№2 стр82	Бутерброд с повидлом 10/30	40		172,24	4,23	0,66	38,62
		№185стр195	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 150/5	155		177,80	3,41	7,53	24,10
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с сахаром 180**	180		18,18	0,12	0,14	4,07
Второй завтрак*		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150		57,85	0,51	0,21	13,48
Обед*		№ 67 ст126	Щи из св.капусты с картофелем 200	200		71,80	1,41	3,96	6,32
		ттк№240	Каша гречневая с говядиной тушеной 150	150		198,60	9,57	8,60	20,74
		№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*		Таб №24	Икра кабачковая консервированная 30	30		35,70	0,57	2,67	2,31
		№205,204	Макаронные изделия отварные 120/4	124		136,80	4,54	3,48	21,80
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
			Пряник 40	40		151,12	2,40	2,48	29,80
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
ВСЕГО:						179,00			