

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
		№2№168с184	Каша гречневая вязкая маслом, сахаром 150/5/5	160		166,00	4,67	4,86	25,80
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
Второй завтрак*		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150		57,85	0,51	0,21	13,48
Обед*		№0180	Салат "Радуга" 30	30		28,26	0,59	1,57	4,00
		138 стр.77	Суп картофельный с зеленым горошком и зеленью 200/2	202		118,60	4,39	4,21	13,23
		№16стр87	Колбаса отварная 30	30		77,24	3,84	6,66	0,46
		№303стр240	Каша перловая вязкая 125с	125		107,87	2,47	3,21	17,58
		№376стр304	Компот из кураги + С витамином 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
			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*		№268стр247	Суфле из рыбы 40 (минтай)	40		64,70	6,30	3,66	1,65
		№ 321ст280	Пюре картофельное 120	120		109,80	2,45	3,84	16,34
		123/1	Чай с лимоном 180/3,5**	183,5		31,50	0,12	0,02	7,71
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		т/к	Печенье Антошка овсяное * 50	50		256,00	3,75	1,60	2,50
ВСЕГО:						179,00			