

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
		№175стр164	Каша вязкая молочная "Дружба " 155	155		191,90	4,48	8,25	24,71
		№123	Чай с сахаром 200**	200		33,60	0,05	0,02	8,30
Второй завтрак*		№401стр316	Йогурт 135	135		109,00	4,40	3,38	15,30
Обед*		№32стр108	Салат из овощей с курагой и изюмом 30	30		34,62	0,47	1,84	4,06
		№ 81стр133	Суп картофельный с горохом 200	200		122,64	7,20	4,59	13,30
		ттк№262	Бефстроганов из птицы 60	60		91,70	7,07	6,07	2,20
		№ 321стр280	Пюре картофельное 100	100		91,50	2,04	3,20	13,62
		№376 стр304	Компот из изюма +С вит. 1/180**	180		91,80	0,40	0,02	22,51
			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
Полдник*			Лакомка с лимоном *50	50		233,00	2,90	8,25	36,45
		123/1	Чай с лимоном 200/3,5**	203,5		35,28	0,14	0,03	8,64
Ужин*		№186	Каша гречневая с овощами 150	150		175,80	4,82	7,67	21,86
		№376стр304	Компот из кураги 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80

ВСЕГО: 151,00