

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
		№231стр225	Сырники из творога. Соус молоч. сладкий 130	130		264,45	19,27	14,02	15,37
		№ 397	Какао с молоком 150**	150		82,00	3,15	2,72	11,22
Второй завтрак*		№401стр316	Снежок 100	100		51,00	2,60	2,50	4,50
Обед*		№13стр100	Салат из св.огурцов 30	30		19,98	0,22	1,80	0,70
		Т-Тк№289	"Уха "Золотая рыбка" 200/20	220		84,80	1,76	2,22	12,31
		260стр215	Гуляш 30/30с	60		126,00	10,28	8,27	2,64
		№205стр214	Макароны отварные 100/3с	103		108,50	3,79	2,32	18,16
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150		57,85	0,51	0,21	13,48
		ттк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,12	2,22	0,30	15,14
Уплотненный полдник*		ттк№37/2	Маффин шоколадный 50*	50		194,00	2,58	9,10	25,80
		№142стр141	Картофель и овощи, тушеные в соусе 125	125		180,00	2,72	10,49	18,88
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59

ВСЕГО: 151,00