

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
		№236стр228	Пудинг из творога с рисом и соусом молочным сладким 130	130		244,80	14,76	9,97	24,03
		№123/2	Чай с молоком 150**	150		68,81	2,65	2,33	9,31
Второй завтрак*		№401стр316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№ 75стр130	Рассольник Домашний со сметаной 150/5	155		76,05	1,37	3,80	9,04
		№277стр253	Гуляш из отварного мяса 30/30	60		94,65	7,71	6,21	1,98
		№205стр214	Макароны отварные 100/3с	103		108,50	3,79	2,32	18,16
		№348стр257	Компот из кураги +С витамином 150**	150		76,80	0,33	0,01	18,84
		т/к250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,10	2,20	0,30	15,13
Уплотненный полдник*		№143стр142	Рагу из овощей 125	125		169,00	2,10	13,08	10,23
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов 150**	150		76,78	0,33	0,01	18,83
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		№338стр253	Апельсины порциями 95	95		58,10	0,86	0,19	12,44
ВСЕГО:						179,00			