

| 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 |
| | | № 93 ст138 | Суп молочный с макаронными изделиями 180 | 180 | | 130,70 | 5,27 | 4,69 | 16,95 |
| | | Ш-сб № 395 | Кофейный напиток с молоком 150** | 150 | | 66,70 | 2,34 | 2,00 | 9,88 |
| Второй завтрак* | | №401стр316 | Ряженка 100 | 100 | | 51,00 | 2,90 | 2,50 | 4,20 |
| Обед* | | № 67 ст126 | Щи из св.капусты с картофелем и сметаной 150/5 | 155 | | 58,95 | 1,17 | 3,68 | 5,27 |
| | | №274стр222 | Зразы рубленные 50 | 50 | | 126,26 | 6,53 | 7,20 | 7,50 |
| | | №168стр184 | Каша вязкая ячневая 100/5 | 105 | | 84,50 | 2,20 | 2,10 | 14,15 |
| | | №376стр304 | Компот из смеси сухофруктов +С вит. 150** | 150 | | 76,78 | 0,33 | 0,01 | 18,83 |
| | | ттк250 | Хлеб ржано-пшеничный 30 | 30 | | 72,10 | 2,20 | 0,30 | 15,13 |
| Уплотненный полдник* | | 239стр229 | Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким 130 | 130 | | 264,45 | 12,24 | 11,64 | 27,75 |
| | | №123 | Чай с сахаром 150** | 150 | | 25,25 | 0,04 | 0,01 | 6,25 |
| | | №338стр253 | Яблоко свежее порционно 95 | 95 | | 42,00 | 0,38 | 0,38 | 9,31 |
| | | т/к249 | Хлеб пшеничный 30 | 30 | | 78,51 | 2,37 | 0,39 | 16,38 |
| ВСЕГО: | | | | | | 179,00 | | | |