

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№3 стр 96	Бутерброд с маслом и сыром 5/10/30	45		234,75	6,80	6,81	35,35
		№185стр195	Каша жидкая молочная из ячневой крупы 150/5	155		203,00	5,05	7,72	28,34
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
Второй завтрак*		к/р№60	Кефир 100	100		50,00	2,90	2,50	4,00
Обед*			Кукуруза консервированная порционно 30	30		29,79	0,86	1,85	2,41
		№ 81стр133	Суп картофельный с горохом 150	150		80,85	3,29	3,16	9,79
		ттк№262	Бефстроганов из птицы 60	60		91,70	7,07	6,07	2,20
		№ 321ст280	Пюре картофельное 100	100		91,50	2,04	3,20	13,62
		№376 ст304	Компот из изюма +С витамин 150**	150		76,80	0,33	0,02	18,84
		ттк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,10	2,20	0,30	15,13
Уплотненный полдник*		№186	Каша гречневая с овощами 120	120		145,50	4,03	6,25	18,29
		№376стр304	Компот из кураги 150**	150		76,80	0,33	0,01	18,84
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		ттк№37	Кекс " Йогуртный " * 50	50		229,00	2,80	14,00	23,00
ВСЕГО:						179,00			