

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
		№195стр177	Плов с фруктами 130	130		245,70	3,59	8,83	37,40
		№123/2	Чай с молоком 180**	180		77,00	2,67	2,34	11,82
Второй завтрак*		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150		57,85	0,51	0,21	13,48
Обед*		№ 75	Рассольник Домашний 200	200		98,70	1,79	4,82	12,00
		№297стр237	Фрикадельки из бройлер-цыплят с соусом томатным 80 шк.	80		123,30	7,47	7,56	6,38
		№205,204	Макаронные изделия отварные 120/4	124		136,80	4,54	3,48	21,80
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов + С вит 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
			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
Уплотненный полдник*		№143стр142	Рагу из овощей 155	155		209,60	2,61	16,22	12,69
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		№300	Печенье Чоко-Пай 1/28г	28		128,00	2,10	5,32	18,20
ВСЕГО:						179,00			