

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
		№288,№355	Фрикадельки мясные в соусе 40/40	80		102,00	6,33	6,04	5,60
		№205стр214	Макароны отварные 100/3с	103		108,50	3,79	2,32	18,16
		№372стр304	Компот из свежих яблок + С вит 150**	150		60,00	0,12	0,12	14,62
		т/к250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		60,30	2,31	0,42	11,31
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		65,10	2,01	0,30	13,59
		№338стр253	Яблоко свежее порционно 95	95		42,00	0,38	0,38	9,31
ВСЕГО:						151,00			