

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
		№231стр225	Сырники из творога. Соус молоч. сладкий 130	130		264,45	19,27	14,02	15,37
		№ 397	Какао с молоком 150**	150		82,00	3,15	2,72	11,22
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		тнк№ 181	Салат " Осенний " 30	30		25,98	0,41	1,56	2,57
		Т-Тк№289	"Уха "Золотая рыбка" 200/20	220		84,80	1,76	2,22	12,31
		№255стр212	Печень по-строгановски 30/30	60		100,90	7,96	6,74	2,11
		№205стр214	Макароны отварные 100/3с	103		108,50	3,79	2,32	18,16
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150		57,85	0,51	0,21	13,48
		тнк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		60,30	2,31	0,42	11,31
Уплотненный полдник*		№142стр141	Картофель и овощи, тушеные в соусе 125	125		180,00	2,72	10,49	18,88
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		тнк №49/1	Кекс " Радуга " * 50	50		228,50	3,10	13,90	22,80

ВСЕГО: 179,00