

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 рисовой крупы 150/5	155		185,26	3,76	7,91	24,66
		№ 397	Какао с молоком 180**	180		96,70	3,67	3,19	13,33
		№213стр218	Яйцо вареное 20	20		31,50	2,54	2,30	0,14
Второй завтрак*		к/р№60	Кефир 100	100		50,00	2,90	2,50	4,00
Обед*		№41стр 111	Салат из моркови с сахаром 30	30		15,70	0,37	0,03	2,90
		№80стр132	Суп картофельный с перловой крупой 200	200		73,20	1,74	2,27	11,43
		№229	Капуста тушеная с мясом 30/120с	150		136,00	10,44	5,40	11,35
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 180**	180		69,41	0,61	0,25	16,18
			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*		№256стр240	Котлеты рыбные любительские 50	50		70,00	6,84	2,31	5,43
		№303стр240	Каша вязкая пшенная 120/5	125		128,20	3,44	3,92	19,70
		№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
		ттк №125/2	Корж " Сладена " * 50	50		259,00	3,70	14,50	28,50

ВСЕГО:

179,00