

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 150**	150		82,00	3,15	2,72	11,22
		№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 150	150		61,95	1,50	1,67	10,20
		№229	Капуста тушеная с мясом 30/120с	150		136,00	10,44	5,40	11,35
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150		57,85	0,51	0,21	13,48
		ттк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,10	2,20	0,30	15,13
Уплотненный полдник*		№256стр240	Котлеты рыбные любительские 50	50		70,00	6,84	2,31	5,43
		№168стр184	Каша вязкая пшеничная 100/5	105		100,00	2,84	2,64	16,28
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
		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			