

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
		№ 93 ст138	Суп молочный с макаронными изделиями 180	180		130,70	5,27	4,69	16,95
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 150**	150		66,70	2,34	2,00	9,88
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100		51,00	2,90	2,50	4,20
Обед*		№ 67 ст126	Щи из св.капусты с картофелем и сметаной 150/5	155		58,95	1,17	3,68	5,27
		№274стр222	Зразы рубленые 50	50		126,26	6,53	7,20	7,50
		№168стр184	Каша вязкая ячневая 100/5	105		84,50	2,20	2,10	14,15
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов +С вит. 150**	150		76,78	0,33	0,01	18,83
		т/к250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		60,30	2,31	0,42	11,31
Уплотненный полдник*		239стр229	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким 130	130		264,45	12,24	11,64	27,75
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
		№338стр253	Яблоко свежее порционно 95	95		42,00	0,38	0,38	9,31
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
ВСЕГО:						179,00			