

| 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    |
|                      |        | 378стр270  | Чай с молоком 200**   | 200      |      | 85,40         | 2,97  | 2,52  | 13,00    |
| Второй завтрак*      |        | №401стр316 | Бифидок 135   | 135      |      | 70,70         | 4,10  | 3,70  | 5,25     |
| Обед*                |        | № 67 ст126 | Щи из св.капусты с картофелем и сметаной 200/5                  | 205      |      | 75,90         | 1,52  | 4,65  | 6,96     |
|                      |        | №297стр237 | Фрикадельки из бройлер-цыплят в соусе сметанном с томатом 40/30 | 70       |      | 104,76        | 6,23  | 6,54  | 5,28     |
|                      |        | №205,204   | Макаронные изделия отварные 120/4                               | 124      |      | 136,80        | 4,54  | 3,48  | 21,80    |
|                      |        | №346стр257 | Компот из мандаринов +С вит.1/180                               | 180      |      | 123,48        | 0,36  | 0,09  | 30,32    |
|                      |        |            | 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* |        | №143стр142 | Рагу из овощей 155  | 155      |      | 209,60        | 2,61  | 16,22 | 12,69    |
|                      |        | №376стр304 | Компот из смеси сухофруктов 180**                               | 180      |      | 92,20         | 0,40  | 0,02  | 22,60    |
|                      |        | т/к249     | Хлеб пшеничный 30   | 30       |      | 65,10         | 2,01  | 0,30  | 13,59    |
|                      |        | №338стр253 | Яблоко свежее порционное 100                                    | 100      |      | 44,00         | 0,40  | 0,40  | 9,80     |
| <b>ВСЕГО:</b>        |        |            |   |          |      | <b>151,00</b> |       |       |          |