

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
		239стр229	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким 130	130		264,45	12,24	11,64	27,75
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
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 200/5	205		75,90	1,52	4,65	6,96
		№268стр220	Биточки рубленые * 50	50		127,00	8,00	6,60	8,87
		№168стр184	Каша гречневая вязкая 125	125		134,13	3,71	5,89	16,57
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов + С вит 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
			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*		Таб №24	Икра кабачковая консервированная 30	30		35,70	0,57	2,67	2,31
		№205,204	Макаронные изделия отварные 120/4	124		136,80	4,54	3,48	21,80
		№372стр304	Компот из свежих яблок 180**	180		87,84	0,14	0,14	21,50
		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

ВСЕГО: 151,00