

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
		т/к	Омлет натуральный. 130/5с	135		254,00	11,46	22,00	2,20
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 150**	150		66,70	2,34	2,00	9,88
Второй завтрак*		№401стр316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№20стр 103	Салат из белокочанной капусты 30	30		26,22	0,42	1,52	2,70
		№80стр132	Суп картофельный с пшеном 150	150		54,90	1,30	1,70	8,58
		т/к№112акт	Жаркое из цыплят 150	150		177,50	8,71	9,47	14,35
		№372стр304	Компот из свежих яблок + С вит 150**	150		60,00	0,12	0,12	14,62
		ттк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,12	2,22	0,30	15,14
Уплотненный полдник*		ттк№315/1	Печенье "Ягодка" * 50	50		223,50	3,50	8,15	16,35
		№239стр202	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом 40/30	70		102,40	5,39	5,45	7,95
		№315	Рис отварной 100	100		139,80	2,43	3,58	24,45
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
ВСЕГО:						151,00			