

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
		№168стр184	Каша вязкая молочная Геркулес150/5	155		223,60	6,13	9,67	27,77
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100		51,00	2,90	2,50	4,20
Обед*		№ 57	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 200/5	205		90,10	1,58	4,67	10,37
		260стр215	Гуляш 30/30с	60		126,00	10,28	8,27	2,64
		№303стр240	Каша вязкая пшеничная 120/5	125		128,20	3,44	3,92	19,70
		№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*		№186	Картофель в молоке 150	150		132,00	3,33	5,07	18,18
		№346стр257	Компот из апельсинов 180	180		124,74	0,40	0,09	30,59
		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			