

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 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*		№ 57стр121	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 155	155		69,60	1,22	3,70	7,83
		260стр215	Гуляш 30/30с	60		126,00	10,28	8,27	2,64
		№168стр184	Каша вязкая пшеничная 100/5	105		100,00	2,84	2,64	16,28
		№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*		№186	Картофель в молоке 120	120		111,00	2,70	4,62	14,64
		№346стр257	Компот из апельсинов 150	150		103,95	0,34	0,07	25,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		№338стр253	Яблоко свежее порционно 95	95		42,00	0,38	0,38	9,31

ВСЕГО: 151,00