

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
		тتك№8/1	Омлет натуральный 130.	130		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	Снежок 100	100		51,00	2,60	2,50	4,50
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
		№276стр253	Жаркое по-домашнему 1/140с	140		168,80	17,12	4,38	15,23
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов +С вит. 150**	150		76,78	0,33	0,01	18,83
		тتك250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		60,30	2,31	0,42	11,31
Уплотненный полдник*		№239стр202	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом 30/30	60		82,80	4,18	4,46	6,49
		№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
		тتك№174	Печенье "Курабье"* 50	50		256,00	3,80	14,30	36,45
ВСЕГО:						179,00			