

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
		№185стр195	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 150/5	155		185,26	3,76	7,91	24,66
		№ 397	Какао с молоком 150**	150		82,00	3,15	2,72	11,22
		№213стр218	Яйцо вареное 20	20		31,50	2,54	2,30	0,14
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100		51,00	2,90	2,50	4,20
Обед*		№41стр 111	Салат из моркови с сахаром 30	30		15,70	0,37	0,03	2,90
		№82стр133	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	150		62,85	1,61	1,70	10,29
		№229	Капуста тушеная с мясом 160с	160		149,44	13,69	5,40	11,51
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150		57,85	0,51	0,21	13,48
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		80,40	3,08	0,56	15,08
Полдник*		№447стр338	Блинчики 50/5	55		114,00	2,61	4,82	14,94
		№346стр257	Компот из мандаринов 150	150		102,90	0,30	0,07	25,26
Ужин*		№256стр240	Котлеты рыбные любительские 50	50		70,00	6,84	2,31	5,43
		№168стр184	Каша вязкая пшеничная 110	110		112,50	3,03	3,45	17,34
		№399	Сок фруктовый 200	200		84,80	1,00		20,20
		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**