

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№3 стр 96	Бутерброд с маслом и сыром 5/10/30	45		234,75	6,80	6,81	35,35
		№175стр164	Каша вязкая молочная " Дружба " 155	155		182,10	4,04	7,77	24,00
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№32стр108	Салат из овощей с курагой и изюмом 30	30		34,62	0,47	1,84	4,06
		№ 81	Суп картофельный с горохом 150	150		80,85	3,29	3,16	9,79
		ттк№262	Бефстроганов из птицы 60	60		91,70	7,07	6,07	2,20
		№ 321ст280	Пюре картофельное 110	110		100,60	2,25	3,52	14,99
		№376 ст304	Компот из изюма +С витамин 150**	150		76,80	0,33	0,02	18,84
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		80,40	3,08	0,56	15,08
Полдник*			Лакомка с творогом * 50	50		134,60	6,15	3,65	19,45
		№647стр362	Напиток лимонный 150**	150		73,80	0,11	0,01	18,32
Ужин*		№186	Каша гречневая с овощами 120	120		145,50	4,03	6,25	18,29
		№376стр304	Компот из кураги 150**	150		76,80	0,33	0,01	18,84
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		№3стр96	Мандарин порционно 95	95		52,35	0,76	0,19	11,86
ВСЕГО:					151,00				