

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
		т/к	Омлет натуральный. 130/5с	135		254,00	11,46	22,00	2,20
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80
Второй завтрак*		№401стр316	Кефир 135	135		67,50	3,90	3,38	5,40
Обед*		№20стр 103	Салат из белокочанной капусты 30	30		26,22	0,42	1,52	2,70
		№80стр132	Суп картофельный с пшеном 200	200		73,20	1,74	2,27	11,43
		т/к№112акт	Жаркое из цыплят 150	150		177,50	8,71	9,47	14,35
		№372стр304	Компот из свежих яблок + С вит 180**	180		71,90	0,14	0,14	17,51
			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
Полдник*			Печенье Курабье 50	50		256,00	3,80	14,30	36,45
		№385стр273	Молоко кипяченое 200	200		107,00	5,80	5,00	9,60
Ужин*		№239стр202	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом 30/30	60		82,80	4,18	4,46	6,49
		№315	Рис отварной 130	130		181,70	3,16	4,66	31,79
		№ 59стр335	Кисель 200**	200		132,00	0,22	0,01	32,77
		т/к249	Хлеб пшеничный 40	40		104,68	3,16	0,52	21,84
ВСЕГО:						151,00			