

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 манная молочная жидкая 200/5	205		235,00	5,50	9,95	30,85
		№123/2	Чай с молоком 180**	180		77,00	2,67	2,34	11,82
Итого завтрак*:					29,00				
Второй завтрак*		№401стр316	Бифидок 135	135		70,70	4,10	3,70	5,25
Итого второй завтрак*:					15,00				
Обед*		№ 181	Салат Осенний 30	30		25,98	0,41	1,56	2,57
		№76	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5	205		104,70	1,81	4,84	13,45
		т/к265	Гуляш из птицы 60	60		116,55	6,97	8,84	2,54
		№205,204	Макаронные изделия отварные 134	134		147,80	4,91	3,77	23,56
		№376стр304	Компот из кураги + С витамином 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
			Хлеб пшеничный 20	20		52,34	1,58	0,26	10,92
			Хлеб ржано-пшеничный 50	50		120,20	3,70	0,50	25,23
Итого обед*:					61,00				
Полдник*		№469	Булочка Домашняя. 50	50		179,00	3,64	6,26	26,96
		№348стр257	Компот из изюма 200**	200		102,20	0,44	0,02	25,06
Итого полдник*:					17,00				
Ужин*		№94 ст138	Суп молочный с гречневой крупой 200	200		141,60	5,97	5,47	17,08
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80
Итого ужин*:					29,00				