

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
		№0182	Каша манная молочная жидкая 155	155		171,80	4,16	10,08	16,10
		№123/2	Чай с молоком 150**	150		64,68	2,25	1,97	9,93
Итого завтрак*:					29,00				
Второй завтрак*		№401стр316	Бифидок 100	100		47,30	2,70	2,50	3,50
Итого второй завтрак*:					15,00				
Обед*		№ 181	Салат Осенний 30	30		25,98	0,41	1,56	2,57
		№76стр130	Рассольник Ленинградский со сметаной 150/5	155		80,55	1,39	3,82	10,13
		т/к265	Гуляш из птицы 60	60		116,55	6,97	8,84	2,54
		№205,204	Макаронные изделия отварные 113	113		124,70	4,14	3,18	19,87
		№348стр257	Компот из кураги +С витамином 150**	150		76,80	0,33	0,01	18,84
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		96,16	2,96	0,40	20,19
Итого обед*:					61,00				
Полдник*		№469	Булочка Домашняя. 50	50		179,00	3,64	6,26	26,96
		№376 ст304	Компот из изюма 150**	150		76,80	0,33	0,02	18,84
Итого полдник*:					17,00				
Ужин*		№94 ст 138	Суп молочный с гречневой крупой 150	150		106,20	4,48	4,10	12,81
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		№338стр253	Яблоко свежее порционно 95	95		44,00	0,38	0,38	9,31
Итого ужин*:					29,00				