

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
		№236стр228	Пудинг из творога с рисом и соусом молочным сладким 130	130		254,45	15,31	11,29	22,90
		378стр270	Чай с молоком 200**	200		91,51	3,52	3,09	12,38
Второй завтрак*		№401стр316	Бифидок 135	135		70,70	4,10	3,70	5,25
Обед*		№ 51стр101	Салат из свеклы с курагой 30	30		34,62	0,47	1,84	4,06
		№ 75	Рассольник Домашний со сметаной 200/5	205		98,70	1,79	4,82	12,00
		№297стр237	Фрикадельки из бройлер-цыплят в соусе сметанном с томатом 40/30	70		104,76	6,23	6,54	5,28
		№199стр179	Пюре гороховое с маслом 134	134		218,00	11,60	5,83	29,80
		№372стр304	Компот из свежих яблок + С вит 180**	180		71,90	0,14	0,14	17,51
			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
Полдник*			Корж Сладена* 50	50		169,40	3,25	3,30	31,60
		№348стр257	Компот из изюма 200**	200		102,20	0,44	0,02	25,06
Ужин*		№143стр142	Рагу из овощей 155	155		209,60	2,61	16,22	12,69
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
		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
ВСЕГО:						151,00			