

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 200**	200		33,60	0,05	0,02	8,30
Второй завтрак*		№401стр316	Кефир 135	135		67,50	3,90	3,38	5,40
Обед*		№32стр108	Салат из овощей с курагой и изюмом 30	30		34,62	0,47	1,84	4,06
		№ 81стр133	Суп картофельный с горохом 200	200		122,64	7,20	4,59	13,30
		ттк№262	Бефстроганов из птицы 60	60		91,70	7,07	6,07	2,20
		№ 321ст280	Пюре картофельное 130	130		118,90	2,65	4,16	17,71
		№376 ст304	Компот из изюма +С вит. 1/180**	180		91,80	0,40	0,02	22,51
			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*			Кекс "Радуга* 50	50		138,10	3,10	6,80	17,20
		ттк№10	Напиток лимонный 200**	200		98,44	0,14	0,02	24,43
Ужин*		№186	Каша гречневая с овощами 150	150		175,80	4,82	7,67	21,86
		№376стр304	Компот из кураги 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80
ВСЕГО:						151,00			