

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№3 стр 96	Бутерброд с сыром 10/30	40		104,40	4,22	3,88	8,73
		№185стр195	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 150/5	155		185,26	3,76	7,91	24,66
		№ 397	Какао с молоком 180**	180		96,70	3,67	3,19	13,33
		№213стр218	Яйцо вареное 20	20		31,50	2,54	2,30	0,14
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 135	135		68,80	3,90	3,38	5,70
Обед*		№41стр 111	Салат из моркови с сахаром 30	30		15,70	0,37	0,03	2,90
		№82стр133	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200		83,80	2,15	2,27	13,71
			Капуста тушеная с цыплятами 150	150		154,80	9,66	7,88	11,30
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 180**	180		69,41	0,61	0,25	16,18
			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*			Маффин шоколадный 50*	50		167,00	2,05	2,80	33,20
		№123	Чай с сахаром 200**	200		34,05	0,07	0,03	8,40
Ужин*		№256стр240	Котлеты рыбные любительские 50	50		70,00	6,84	2,31	5,43
		№303стр240	Каша вязкая пшеничная 130	130		133,00	3,58	4,08	20,49
			Сок фруктовый 180*	180		76,00	0,90		18,18
		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			