

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 150**	150		82,00	3,15	2,72	11,22
		№213стр218	Яйцо вареное 20	20		31,50	2,54	2,30	0,14
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100		51,00	2,90	2,50	4,20
Обед*		№41стр 111	Салат из моркови с сахаром 30	30		15,70	0,37	0,03	2,90
		№82стр133	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	150		62,85	1,61	1,70	10,29
			Капуста тушеная с цыплятами 150	150		154,80	9,66	7,88	11,30
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150		57,85	0,51	0,21	13,48
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		80,40	3,08	0,56	15,08
Полдник*			Маффин шоколадный 50*	50		167,00	2,05	2,80	33,20
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
Ужин*		№256стр240	Котлеты рыбные любительские 50	50		70,00	6,84	2,31	5,43
		№168стр184	Каша вязкая пшеничная 110	110		112,50	3,03	3,45	17,34
			Сок фруктовый 150*	150		63,60	0,75		15,15
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		№338стр253	Яблоко свежее порционно 95	95		42,00	0,38	0,38	9,31

**ВСЕГО: 151,00**