

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
		т/к	Омлет натуральный. 130/5с	135		254,00	11,46	22,00	2,20
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
Второй завтрак*		№401стр316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№20стр 103	Салат из белокочанной капусты 30	30		26,22	0,42	1,52	2,70
		№80стр132	Суп картофельный с пшеном 150	150		54,90	1,30	1,70	8,58
		т/к№112акт	Жаркое из цыплят 150	150		177,50	8,71	9,47	14,35
		№372стр304	Компот из свежих яблок + С вит 150**	150		60,00	0,12	0,12	14,62
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		80,40	3,08	0,56	15,08
Полдник*			Печенье "Песочное" 50	50		178,50	2,75	9,00	22,05
		№400стр315	Молоко кипяченое 150	150		85,00	4,58	4,08	7,58
Ужин*		№239стр202	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом 30/30	60		82,80	4,18	4,46	6,49
		№315	Рис отварной 110	110		153,80	2,68	3,94	26,90
		№ 591	Кисель 150**	150		99,20	0,17	0,01	24,60
		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				