

| 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    |
|                 |        | 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    |
|                 |        | №338стр253 | Яблоко свежее порционное 100                      | 100      |      | 44,00        | 0,40  | 0,40  | 9,80     |
| Второй завтрак* |        | №401стр316 | Кефир 135   | 135      |      | 67,50        | 3,90  | 3,38  | 5,40     |
| Обед*           |        | №20стр 103 | Салат из белокочанной капусты 30                  | 30       |      | 26,22        | 0,42  | 1,52  | 2,70     |
|                 |        | №80стр132  | Суп картофельный с пшеном 200                     | 200      |      | 73,20        | 1,74  | 2,27  | 11,43    |
|                 |        | т/к№112акт | Жаркое из цыплят 150                              | 150      |      | 177,50       | 8,71  | 9,47  | 14,35    |
|                 |        | №372стр304 | Компот из свежих яблок + С вит 180**              | 180      |      | 71,90        | 0,14  | 0,14  | 17,51    |
|                 |        |            | 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*        |        |            | Печенье Курабье 50                                | 50       |      | 256,00       | 3,80  | 14,30 | 36,45    |
|                 |        | №385стр273 | Молоко кипяченое 200                              | 200      |      | 107,00       | 5,80  | 5,00  | 9,60     |
| Ужин*           |        | №239стр202 | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом 40/30 | 70       |      | 102,40       | 5,39  | 5,45  | 7,95     |
|                 |        | №315       | Рис отварной 130                                  | 130      |      | 181,70       | 3,16  | 4,66  | 31,79    |
|                 |        | № 59стр335 | Кисель 200**                                      | 200      |      | 132,00       | 0,22  | 0,01  | 32,77    |
|                 |        | т/к249     | Хлеб пшеничный 40                                 | 40       |      | 104,68       | 3,16  | 0,52  | 21,84    |

**ВСЕГО: 151,00**