

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------|--------|------------|--|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак* | | №2 стр82 | Бутерброд с повидлом 10/30 | 40 | | 172,24 | 4,23 | 0,66 | 38,62 |
| | | №223стр189 | Запеканка из творога с соусом молочным сладким 130 | 130 | | 277,50 | 18,12 | 13,40 | 21,12 |
| | | №123/2 | Чай с молоком 180** | 180 | | 77,00 | 2,67 | 2,34 | 11,82 |
| Второй завтрак* | | №401ст316 | Йогурт 100 | 100 | | 75,00 | 2,93 | 2,50 | 10,20 |
| Обед* | | №42 ст 111 | Салат из моркови с курагой 30 | 30 | | 25,59 | 0,51 | 0,42 | 4,95 |
| | | №80стр132 | Суп картофельный с пшеном 150 | 150 | | 54,90 | 1,30 | 1,70 | 8,58 |
| | | №304стр271 | Плов из птицы 140 | 140 | | 261,05 | 10,21 | 11,02 | 26,71 |
| | | №376 ст304 | Компот из изюма +С витамин 150** | 150 | | 76,80 | 0,33 | 0,02 | 18,84 |
| | | ттк№250 | Хлеб ржано-пшеничный 40 | 40 | | 80,40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 |
| Полдник* | | | Кекс "Творожный* 1/50 | 50 | | 160,00 | 4,95 | 4,00 | 26,00 |
| | | №399 | Сок фруктовый 200 | 200 | | 84,80 | 1,00 | | 20,20 |
| Ужин* | | №271стр249 | Кнели рыбные 40 | 40 | | 45,50 | 5,45 | 1,67 | 2,22 |
| | | №199стр179 | Пюре гороховое с маслом 113 | 113 | | 183,90 | 9,78 | 4,92 | 25,13 |
| | | № 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