

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
		№231стр225	Сырники из творога. Соус молоч. сладкий 130	130		264,45	19,27	14,02	15,37
		№382стр272	Какао с молоком 200**	200		107,30	4,07	3,54	14,80
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 135	135		68,80	3,90	3,38	5,70
Обед*		№67 стр106	Винегрет овощной 30	30		37,53	0,42	3,01	2,18
		Т-Тк№289	"Уха "Золотая рыбка" 200/20	220		84,80	1,76	2,22	12,31
		№255стр212	Печень по-строгановски 80	80		148,00	10,60	8,98	2,81
		№205,204	Макаронные изделия отварные 134	134		147,80	4,91	3,77	23,56
		№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*			Кекс Йогуртный* 50	50		139,00	2,35	1,18	29,70
		№123	Чай с сахаром 200**	200		33,60	0,05	0,02	8,30
Ужин*		№142стр141	Картофель и овощи, тушеные в соусе 150	150		216,00	3,26	12,59	22,66
		№376стр304	Компот из кураги 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
		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				