

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
		№ 397	Какао с молоком 180**	180		96,70	3,67	3,19	13,33
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100		51,00	2,90	2,50	4,20
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 113	113		124,70	4,14	3,18	19,87
		№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*			Кекс Йогуртный* 50	50		139,00	2,35	1,18	29,70
		№123	Чай с сахаром 150**	150		25,25	0,04	0,01	6,25
Ужин*		№142стр141	Картофель и овощи, тушеные в соусе 125	125		180,00	2,72	10,49	18,88
		№376стр304	Компот из кураги 150**	150		76,80	0,33	0,01	18,84
		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			