

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
		№2№168с184	Каша гречневая вязкая маслом, сахаром 150/5/5	160		166,00	4,67	4,86	25,80
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
		№213стр218	Яйцо вареное 20	20		31,50	2,54	2,30	0,14
Второй завтрак*		№401стр316	Кефир 135	135		67,50	3,90	3,38	5,40
Обед*		№0180	Салат "Радуга" 30	30		28,26	0,59	1,57	4,00
		№ 85 №120	Суп картофельный с клецками 200	200		69,80	1,67	2,68	9,71
		т/к292	Котлеты рубленые из птицы "Крепыш" 50	50		82,50	6,63	4,48	3,91
		№303стр240	Каша вязкая пшеничная 130	130		133,00	3,58	4,08	20,49
		№376стр304	Компот из кураги + С витамином 180**	180		91,84	0,40	0,02	22,52
			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 творожное Ракушка * 50	50		195,60	5,55	13,95	33,20
		№385стр273	Молоко кипяченое 200	200		107,00	5,80	5,00	9,60
Ужин*		№268стр247	Суфле из рыбы 40 (минтай)	40		64,70	6,30	3,66	1,65
		№ 321ст280	Пюре картофельное 130	130		118,90	2,65	4,16	17,71
		123/1	Чай с лимоном 180/3,5**	183,5		31,50	0,12	0,02	7,71
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		№338стр253	Апельсины порциями 100	100		58,10	0,90	0,20	13,09
ВСЕГО:						151,00			