

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
		№185стр195	Каша жидкая молочная "Геркулес" 155	155		165,80	4,89	8,44	17,56
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
Второй завтрак*		№401стр316	Снежок 100	100		51,00	2,60	2,50	4,50
Обед*		№ 57	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью 200/5/2	207		90,10	1,58	4,67	10,37
		№16стр87	Колбаса отварная 30	30		77,24	3,84	6,66	0,46
		№348стр292	Соус томатный 30	30		22,35	0,35	1,26	2,40
		№168стр184	Каша вязкая пшеничная 130	130		128,50	3,42	3,42	21,00
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов + С вит 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
		ттк№249	Хлеб пшеничный 50	50		108,50	3,35	0,50	22,65
			Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*		№186	Картофель в молоке 150	150		132,00	3,33	5,07	18,18
		№399стр315	Сок фруктовый 180*	180		76,00	0,90		18,18
		т/к249	Хлеб пшеничный 100	100		217,00	6,70	1,00	45,30
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80
		№376стр304	Компот из изюма 1/200**	200		102,20	0,44	0,02	25,06
ВСЕГО:					210,00				