

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 160	160		359,40	23,58	17,08	27,85
		ттк123/2	Чай с молоком 200**	200		85,40	2,97	2,60	13,13
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№42стр№111	Салат из моркови с курагой 50	50		32,10	0,73	0,05	7,17
		№82стр133	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 200/2	202		83,80	2,15	2,27	13,71
		№304стр271	Плов из птицы 60/140с	200		347,88	18,20	15,28	34,39
		№376 ст304	Компот из изюма +С вит. 1/180**	180		91,80	0,40	0,02	22,51
			Хлеб пшеничный 20	20		43,40	1,34	0,20	9,06
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20		40,20	1,54	0,28	7,54
Уплотненный полдник*		№271стр249	Кнели рыбные с соусом томатным 40/30(минтай)	70		67,85	5,80	2,93	4,62
		№199стр179	Пюре гороховое с маслом 134	134		218,00	11,60	5,83	29,80
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 70	70		151,90	4,69	0,70	31,71
		ттк№37/2	" Маффин шоколадный " 50*	50		205,00	3,90	11,50	21,56
		№348стр257	Компот из кураги 1/200**	200		102,20	0,44	0,02	25,06
ВСЕГО:						210,00			