

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 с соусом молочным сладким 130	130		264,45	19,27	14,02	15,37
		№397стр314	Какао с молоком 200**	200		107,30	4,07	3,54	14,80
		т/к249	Хлеб пшеничный 40	40		86,80	2,68	0,40	18,12
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100		51,00	2,90	2,50	4,20
Обед*		т/к№181	Салат " Осенний " 50	50		43,30	0,68	2,60	4,28
		Т-Тк№289	"Уха "Золотая рыбка" 200/20/1	221		84,80	1,76	2,22	12,31
		№255стр212	Печень по-строгановски 80	80		148,00	10,60	8,98	2,81
		№205,214	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
		т/к№250	Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*		№142стр141	Картофель и овощи, тушеные в соусе 180	180		260,30	3,92	15,10	27,19
		№123	Чай с сахаром 200**	200		33,60	0,05	0,02	8,30
		т/к249	Хлеб пшеничный 70	70		151,90	4,69	0,70	31,71
			Кекс "Малютка" 45	45		193,80	2,58	9,10	25,80
		№372стр304	Компот из свежих яблок 200**	200		79,90	0,15	0,15	19,40
ВСЕГО:					210,00				