

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
		№236стр228	Пудинг из творога с рисом и соусом молочным сладким 100/50	150		274,84	15,70	12,20	25,56
		т/к123/2	Чай с молоком 200**	200		85,40	2,97	2,60	13,13
			Хлеб пшеничный 20	20		43,40	1,34	0,20	9,06
Второй завтрак*		№401стр316	Варенец 100	100		50,70	2,90	2,50	4,20
Обед*		№ 75стр130	Рассольник Домашний со сметаной и зеленью 200/5/2	207		98,70	1,79	4,82	12,00
		№277стр253	Гуляш из отварного мяса 30/30	60		94,65	7,71	6,21	1,98
		№205,214	Макаронные изделия отварные 134	134		147,80	4,91	3,77	23,56
		№372стр302	Компот из свежих яблок + С вит 180**	180		71,90	0,14	0,14	17,51
		т/к249	Хлеб пшеничный 60	60		130,20	4,02	0,60	27,18
			Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*		№143стр142	Рагу из овощей 155	155		209,60	2,61	16,22	12,69
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
		т/к№37/2	" Маффин шоколадный " 50*	50		194,00	2,58	9,10	25,80
		т/к№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
		№348стр257	Компот из кураги 1/200**	200		102,20	0,44	0,02	25,06
ВСЕГО:					210,00				