

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
		№ 93 стр138	Суп молочный с макаронными изделиями 200с	200		145,20	5,85	5,21	18,83
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
Второй завтрак*		№401стр316	Снекок 100	100		51,00	2,60	2,50	4,50
Обед*		№ 67 стр126	Щи из св.капусты с картофелем сметаной и зеленью 200/5/2	207		75,90	1,52	4,65	6,96
		№277стр253	Гуляш из отварного мяса 30/30	60		94,65	7,71	6,21	1,98
		№168стр184	Каша вязкая ячневая 130	130		112,90	2,77	3,40	17,81
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов + С вит 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
		т/к249	Хлеб пшеничный 60	60		130,20	4,02	0,60	27,18
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		80,40	3,08	0,56	15,08
Уплотненный полдник*		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		80,40	3,08	0,56	15,08
		238стр229	Запеканка из творога с морковью. Соус молоч. сладкий 130/30с	160		334,65	15,74	14,73	34,89
		№385стр273	Молоко кипяченое 200	200		113,00	6,10	5,44	10,10
		ттк №49/1	Кекс " Радуга " * 50	50		238,00	3,00	14,00	25,00
		ттк№249	Хлеб пшеничный 50	50		108,50	3,35	0,50	22,65
		№348стр257	Компот из кураги 1/200**	200		102,20	0,44	0,02	25,06

ВСЕГО:

210,00