

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак*		№3 стр 96	Бутерброд с маслом и сыром 5/10/30	45		234,75	6,80	6,81	35,35
		№175стр164	Каша вязкая молочная из риса и пшена " Дружба "155	155		191,90	4,48	8,25	24,71
		№123	Чай с сахаром 200**	200		33,60	0,05	0,02	8,30
Второй завтрак*		№401ст316	Йогурт 100	100		75,00	2,93	2,50	10,20
Обед*		№32стр108	Салат из овощей с курагой и изюмом 50	50		57,70	0,78	3,05	6,77
		№ 81стр133	Суп картофельный с горохом и зеленью 200/2	202		107,80	4,39	4,21	13,25
		№262	Бефстроганов из птицы 80	80		120,00	9,42	8,10	2,34
		№ 321ст280	Пюре картофельное 130	130		118,90	2,65	4,16	17,71
		№376 ст304	Компот из изюма +С вит. 1/180**	180		91,80	0,40	0,02	22,51
		т/к249	Хлеб пшеничный 60	60		130,20	4,02	0,60	27,18
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*		ттк№395	Каша гречневая с овощами 200	200		212,60	6,60	7,42	29,86
		№399	Сок фруктовый 200	200		84,80	1,00		20,20
		т/к249	Хлеб пшеничный 70	70		151,90	4,69	0,70	31,71
		ттк№37	Кекс " Йогуртный " * 50	50		235,00	2,90	14,20	24,00
		№398стр314	Напиток из плодов шиповника 1/200**	200		77,11	0,67	0,27	17,97

ВСЕГО:

210,00