

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
		№185стр195	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 150/5	155		177,80	3,41	7,53	24,10
		№ 397	Какао с молоком 180**	180		96,70	3,67	3,19	13,33
		№213стр218	Яйцо вареное 20	20		31,50	2,54	2,30	0,14
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100		51,00	2,90	2,50	4,20
Обед*		№41стр111	Салат из моркови с сахаром 50	50		26,15	0,62	0,05	5,80
		№80стр132	Суп картофельный с перловой крупой и зеленью 200/2	202		82,60	2,00	2,23	13,60
		т/к321№246	Капуста тушеная с цыплятами 40/160	200		218,08	12,80	12,08	14,54
		№398ст.314	Напиток из плодов шиповника 180**	180		69,41	0,61	0,25	16,18
		т/к249	Хлеб пшеничный 70	70		151,90	4,69	0,70	31,71
			Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*			Котлета рыбная любительская с соусом томатным 50/30	80		92,35	7,19	3,57	7,83
		№303стр240	Каша вязкая из пшенной крупы 150	150		157,50	4,18	5,00	23,94
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 60	60		130,20	4,02	0,60	27,18
		т/к№116/3	Пирожное "Сахаринка" * * 50	50		253,00	3,70	12,40	31,70
		№376 ст304	Компот из изюма 180**	180		91,80	0,40	0,02	22,51
ВСЕГО:					210,00				