

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. Соус молоч. сладкий 160	160	335,00	24,88	17,85	18,77	
		№397стр314	Какао с молоком 200**	200	107,30	4,07	3,54	14,80	
			Хлеб пшеничный 20	20	43,40	1,34	0,20	9,06	
Второй завтрак*		№401стр316	Ряженка 100	100	51,00	2,90	2,50	4,20	
Обед*			Хлеб пшеничный 20	20	43,40	1,34	0,20	9,06	
		ттк№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	
		№398стр.314	Напиток из плодов шиповника 180**	180	69,41	0,61	0,25	16,18	
		ттк№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	
		ттк №125/2	Корж " Сластена " * 50	50	278,00	3,80	15,00	32,00	
		№348стр257	Компот из кураги 1/200**	200	102,20	0,44	0,02	25,06	

ВСЕГО: 210,00