

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
		т/к	Омлет натуральный. 130/5с	135		254,00	11,46	22,00	2,20
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
		ткк№249	Хлеб пшеничный 50	50		108,50	3,35	0,50	22,65
Второй завтрак*		к/р№60	Кефир 100	100		50,00	2,90	2,50	4,00
Обед*		№20стр 103	Салат из белокочанной капусты 50	50		43,70	0,70	2,53	4,50
		№80стр132	Суп картофельный с пшеном и зеленью 200/2	202		73,20	1,74	2,27	11,43
		№276стр253	Жаркое по-домашнему 140с	140		168,80	17,12	4,38	15,23
		№372стр302	Компот из свежих яблок + С вит 180**	180		71,90	0,14	0,14	17,51
		ткк№249	Хлеб пшеничный 80	80		173,60	5,36	0,80	36,24
		ткк№250	Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*		№239стр202	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом 40/30	70		102,40	5,39	5,45	7,95
		№315стр278	Рис отварной 130	130		181,70	3,16	4,66	31,79
		№123	Чай с сахаром 180**	180		30,40	0,06	0,02	7,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 70	70		151,90	4,69	0,70	31,71
			Печенье Курабье 50	50		256,00	3,80	14,30	36,45
		№348стр257	Компот из кураги 1/200**	200		102,20	0,44	0,02	25,06

ВСЕГО:

210,00