

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
		№398ст.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, тушенные 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№69/3	Корж " Маковый " * 50	50		263,00	4,20	13,70	30,60
		№348стр257	Компот из кураги 1/200**	200		102,20	0,44	0,02	25,06

ВСЕГО:

210,00