

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
		№236стр228	Пудинг из творога с рисом и соусом молочным сладким 100/50	150		274,84	15,70	12,20	25,56
		т/к123/2	Чай с молоком 200**	200		85,40	2,97	2,60	13,13
			Хлеб пшеничный 20	20		43,40	1,34	0,20	9,06
Второй завтрак*		№398стр.314	Напиток из плодов шиповника 150**	150		57,85	0,51	0,21	13,48
Обед*		№ 75стр130	Рассольник Домашний со сметаной и зеленью 200/5/2	207		98,70	1,79	4,82	12,00
		№288стр259	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 80 шк.	80		102,00	6,33	6,04	5,60
		№205,214	Макаронные изделия отварные 134	134		147,80	4,91	3,77	23,56
		№372стр302	Компот из свежих яблок + С вит 180**	180		71,90	0,14	0,14	17,51
		т/к249	Хлеб пшеничный 60	60		130,20	4,02	0,60	27,18
			Хлеб ржано-пшеничный 50	50		100,50	3,85	0,70	18,85
Уплотненный полдник*		№300	Печенье Чоко-Пай 1/28г	28		128,00	2,10	5,32	18,20
		№399	Сок фруктовый 200	200		84,80	1,00		20,20
		№338стр253	Апельсин 170	170		73,10	1,53	0,34	13,77

ВСЕГО:

210,00