

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
		ттк№8/1	Омлет натуральный 150с	150		206,88	11,64	15,80	4,53
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
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
		ттк№112/1	Жаркое из цыплят 50/150с	200		231,10	13,72	11,46	18,27
		№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
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		80,40	3,08	0,56	15,08
Полдник*			Печенье "Песочное" 50	50		243,50	2,90	13,20	28,25
		№385стр273	Молоко кипяченое 200	200		113,00	6,10	5,44	10,10
Ужин*		№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

ВСЕГО:

210,00