

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
		№168стр184	Каша вязкая молочная Геркулес150/5	155		223,60	6,13	9,67	27,77
		Ш-сб № 395	Кофейный напиток с молоком 180**	180		80,60	2,85	2,41	11,87
			Хлеб пшеничный 20	20		43,40	1,34	0,20	9,06
Второй завтрак*		№401стр316	Снежок 100	100		51,00	2,60	2,50	4,50
Обед*		№ 57	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью 200/5/2	207		90,10	1,58	4,67	10,37
		ттк№239/1	Шницель рубленый из птицы с соусом томатным 50/30	80		151,55	9,64	8,16	9,88
		№168стр184	Каша вязкая пшеничная 130	130		128,50	3,42	3,42	21,00
		№376стр304	Компот из смеси сухофруктов + С вит 180**	180		92,20	0,40	0,02	22,60
		ттк№249	Хлеб пшеничный 50	50		108,50	3,35	0,50	22,65
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		80,40	3,08	0,56	15,08
Полдник*		ттк	Корж Творожный* 50	50		241,00	5,60	10,40	31,20
		№372стр304	Компот из свежих яблок 180**	180		71,90	0,14	0,14	17,51
Ужин*		№126стр153	Картофель в молоке 200	200		197,86	4,50	9,14	24,40
		№123	Чай с сахаром 200**	200		33,60	0,05	0,02	8,30
		т/к249	Хлеб пшеничный 100	100		217,00	6,70	1,00	45,30
		№338стр253	Яблоко свежее порционное 100	100		44,00	0,40	0,40	9,80
ВСЕГО:						210,00			