

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	95	запеканка творожная с морковью со сгущенном молоком	180 \ 30	42,97	367,00	25	17	22	
		40	яйцо	40	6,72	62,00	5	4	0	
			111	какао с молоком	200	6,59	118,00	3	2	20
	хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3	44	
			84	масло сливочное	10	4,29	66,00	0	7	0
Завтрак 2	фрукты	154	банан	280	15,60	85,50	1	1	29	
			бисквитное пирожное	30	11,35	136,00	4	5	28	
Обед	закуска	139	помидор свежий	100	4,05	24,00	1	3	6	
	1 блюдо	5	рассольник со сметаной на м/б	250 \ 5	8,01	143,40	3	6	14	
	2 блюда	48	запеканка картофельная с мясом	207	50,94	320,00	18	20	5	
			75	компот из с/ф	200	2,83	133,00	1	0	32
	хлеб	81	хлеб ржаной	100	1,92	198,00	7	1	31	
Полдник		112	сок	200	1,15	84,40	1	0	15	
	выпечка	105	пирожок с яблоком	75	8,65	221,10	5	6	44	
			яблоко	135	6,30	48,00	1	0	20	
Ужин	гор.блюдо	88	плов из птицы	205	28,98	316,00	20	22	36	
	закуска	123	салат из свеклы	100	7,95	51,20	2	5	7	
	хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3	44	
			84	масло сливочное	10	4,30	66,20	0	7	44
			112	чай с молоком	200	4,45	103,60	4	3	150
Ужин 2		115	Йогурт	200	32,30	120,00	6	7	25	
	хлеб	82	батон	30	1,16	70,60	2	1	10	

Директор



Г.А. Соколова