

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№15стр86	Сыр (порциями) 15	15		54,00	3,48	4,42	
		ттк№350	Омлет " Перышко " 140	140		241,40	12,85	16,62	10,11
		№377стр270	Чай с лимоном 218 шк.	218		53,45	0,12	0,02	13,19
		ттк251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88
		№338стр253	Апельсин 160	160		68,80	1,44	0,32	12,96
Обед		23стр90	Салат из свежих помидоров 100 шк.	100		77,30	1,10	6,11	4,57
		96стр121	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной 15/250/10	275		145,70	6,49	7,16	12,42
		№229стр194	Рыба, тушенная в томате с овощами (сайда) 125	125		128,75	14,19	3,63	4,75
		№304стр240	Рис отварной 180	180		251,64	4,38	6,45	44,00
		№398стр314	Напиток из плодов шиповника 200*шк.	200		68,20	0,67	0,27	15,77
		т/к249	Хлеб пшеничный 50	50		130,85	3,95	0,65	27,30
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 50	50		120,20	3,70	0,50	25,23
		ттк№38/1	Печенье творожное " Ракушка " * 100	100		561,00	11,10	27,90	66,40
Полдник		№386стр273	Ряженка 200	200		102,20	5,80	5,00	8,40
ВСЕГО:						247,56			