

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№15стр86	Сыр (порциями) 15	15		54,00	3,48	4,42	
		тتك№350	Омлет " Перышко " 140	140		241,40	12,85	16,62	10,11
		тتك№123/3	Чай с лимоном 200/7 *шк.	207		53,50	0,13	0,02	13,20
		тتك251/1	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 60	60		46,60	0,66	3,67	2,74
		96стр121	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной 15/250/10	275		145,70	6,49	7,16	12,42
		№229стр194	Рыба тушеная в томате с овощами 100	100		105,00	9,75	4,95	3,80
		№304стр240	Рис отварной 150	150		209,70	3,65	5,37	36,68
		№398стр314	Напиток из плодов шиповника 200*шк.	200		68,20	0,67	0,27	15,77
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		тتك250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		60,30	2,31	0,42	11,31
ВСЕГО:						189,42			