

понедельник

| Прием пищи | Раздел      | № рец.     | Блюдо                                                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|------------|------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | гтк 211,06 | Макаронные изделия отварные с томатным соусом              | 150\5\30 | 14.91 | 224          | 6     | 5    | 39       |
|            | гор.напиток | 285        | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200      | 4.50  | 42           | 0     | 0    | 10       |
|            | хлеб        | 1.1        | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30       | 1.65  | 78           | 2     | 0    | 17       |
|            |             | 27.01      | Сыр (порциями)                                             | 10       | 13.20 | 35           | 3     | 3    | 0        |
|            |             | 401        | Масло сливочное                                            | 10       | 10.50 | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            | фрукт       | 38         | Яблоко                                                     | 100      | 15.00 | 47           | 0     | 0    | 10       |
|            | 1 блюдо     | 56.2       | Суп с мелконашинкованнымиовощами со сметаной               | 250\5    | 8.60  | 99           | 2     | 5    | 11       |
|            | 2 блюдо     | 80.55      | Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)                      | 45\45    | 28.40 | 108          | 9     | 7    | 2        |
|            | гарнир      | 610.03     | Рис припущенный                                            | 150      | 13.60 | 230          | 4     | 7    | 39       |
|            | гор.напиток | 296        | Напиток лимонный                                           | 200      | 8.00  | 82           | 0     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | 1.1        | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30       | 1.65  | 78           | 2     | 0    | 17       |
|            | хлеб черн.  | 1.2        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30       | 1.65  | 66           | 2     | 0    | 14       |
|            |             |            |                                                            |          |       |              |       |      |          |

понедельник

| Прием пищи | Раздел      | № рец.     | Блюдо                                                      | Выход, г  | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|------------|------------------------------------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | гтк 211.07 | Макаронные изделия отварные с томатным соусом              | 180\10/30 | 22.36 | 224          | 6     | 5    | 39       |
|            | гор.напиток | 283        | Чай с сахаром                                              | 200       | 4.50  | 40           | 0     | 0    | 10       |
|            | хлеб        | 1.1        | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30        | 1.65  | 78           | 2     | 0    | 17       |
|            |             | 27.01      | Сыр (порциями)                                             | 10        | 13.20 | 35           | 3     | 3    | 0        |
|            |             | 401        | Масло сливочное                                            | 10        | 10.50 | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            | фрукт       | 38         | Яблоко                                                     | 100       | 15.00 | 47           | 0     | 0    | 10       |
|            | 1 блюдо     | 56.21      | Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной              | 250\10    | 15.00 | 107          | 2     | 5    | 12       |
|            | 2 блюдо     | 80.62      | Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)                      | 50\50     | 31.55 | 120          | 10    | 8    | 2        |
|            | гарнир      | 611.02     | Рис припущенный                                            | 180       | 16.30 | 276          | 4     | 8    | 47       |
|            | гор.напиток | 296        | Напиток лимонный                                           | 200       | 8.00  | 82           | 0     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | 1.1        | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30        | 1.65  | 78           | 2     | 0    | 17       |
|            | хлеб черн.  | 1.2        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 30        | 1.65  | 66           | 2     | 0    | 14       |
|            |             |            |                                                            |           |       |              |       |      |          |