



Мурзин Д.Т.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	42,00	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	8,60	5,28	3,88	32,74	187,2
324	Свекла тушеная	60	5,40	1,01	0,73	6,3	35,81
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
382	Какао с молоком	200	16,72	3,76	3,2	26,74	150,8
	Итого завтрак:	570	76,72	24,35	20,23	101,06	683,4
	Обед						
70	Помидор соленый	60	8,20	0,72	0,12	3,48	18
88	Щи из свежей капусты	200	9,12	1,45	3,39	6,82	66,08
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100	34,10	8,2	9,92	10,35	159,85
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	14,20	7,72	3,96	43,28	239,59
349	Компот из сухофруктов	200	7,10	0,38	0	30,74	124,46
1091	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,00	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед	770	76,72	22,73	17,99	119,45	729,54
	Всего:	1340		47,08	38,22	220,51	1412,94