

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№209	Яйцо вареное 40	40		63,00	5,08	4,60	0,28
		№175стр164	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" 200/5	205		214,89	5,04	7,05	32,46
		ттк№343	Кофейный напиток с молоком 215 шк.	215		73,00	3,04	2,66	9,23
		ттк251/1	Батон " Школьный " 60	60		136,80	3,80	1,86	26,20
Завтрак:				520,00		487,69	16,96	16,17	68,17

Итого завтрак: 75,00

Обед		№51стр101	Салат из свеклы с курагой 60	60		80,40	1,11	3,63	10,84
		№103стр124	Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень 250/3	253		118,30	2,69	2,84	17,46
		ттк№335	Капуста тушеная с цыпльями 190 шк.	190		205,80	12,68	10,95	14,14
		ттк№349/4	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация 200* шк.	200		110,60	0,65	0,08	26,80
		ттк№192	Хлеб пшеничный 50	50		130,85	3,95	0,65	27,30
		ттк№105/1	Хлеб ржано-пшеничный 50	50		120,20	3,70	0,50	25,23
Обед:				803,00		766,15	24,78	18,65	121,77

Итого обед: 96,00

Полдник		ТТК	Печенье "Ромашка" 75	75		427,50	6,00	18,90	58,50
		ттк195	Чай с сахаром 212 шк.	212		48,50	0,07	0,02	12,00
Полдник:				287,00		476,00	6,07	18,92	70,50

Итого полдник: 40,00