

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№570стр325	Маринад овощной 30	30		27,36	0,60	0,03	6,16
		№235стр199	Шницель рыбный натуральный 50 шк.	50		82,00	6,88	4,05	4,50
		№304стр240	Рис отварной 150	150		209,70	3,65	5,37	36,68
		ткк195	Чай с сахаром 212 шк.	212		48,50	0,07	0,02	12,00
		ткк251/1	Батон " Школьный " 60	60		136,80	3,80	1,86	26,20
<b>Завтрак:</b>				<b>502,00</b>		<b>504,36</b>	<b>15,00</b>	<b>11,33</b>	<b>85,54</b>
<b>Итого завтрак:</b>					<b>75,00</b>				
Обед		ткк№ 181	Салат " Осенний " 60	60		56,52	1,18	3,14	6,00
		№80стр132	Суп картофельный с пшеном и зеленью 250/2	252		91,50	2,17	2,83	14,28
		т/к№112/1	Жаркое из цыплят 250 шк.	250		321,50	16,00	13,30	36,60
		ткк349/2	Компот из изюма +С витаминизация 200* шк.	200		120,00	0,34	0,07	29,50
		ткк№192	Хлеб пшеничный 50	50		130,85	3,95	0,65	27,30
		ткк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		96,13	2,93	0,40	20,17
<b>Обед:</b>				<b>852,00</b>		<b>816,50</b>	<b>26,57</b>	<b>20,39</b>	<b>133,85</b>
<b>Итого обед:</b>					<b>96,00</b>				
Полдник		ткк№37	Кекс " Йогуртный " * 50	50		229,00	2,80	14,00	23,00
		№401ст316	Йогурт 200	200		162,00	6,54	5,00	22,60
<b>Полдник:</b>				<b>250,00</b>		<b>391,00</b>	<b>9,34</b>	<b>19,00</b>	<b>45,60</b>
<b>Итого полдник:</b>					<b>40,00</b>				