

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№15стр86	Сыр ( порциями ) 10	10		36,00	2,32	2,95	
		№229стр194	Рыба, тушеная в томате с овощами 80 шк.	80		79,00	7,80	3,96	3,04
		№171стр162	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 160	160		280,00	8,85	9,55	39,86
		№377стр270	Чай с лимоном 217 шк.	217		53,45	0,12	0,02	13,19
		ттк251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88
<b>Завтрак:</b>				<b>517,00</b>		<b>562,45</b>	<b>22,25</b>	<b>18,03</b>	<b>77,97</b>
<b>Итого завтрак:</b>					<b>75,00</b>				
Обед		102стр123	Суп картофельный с горохом ,зелень 250/3	253		148,25	5,49	5,25	16,53
		ттк№5	Тефтели из птицы с соусом томатным 100 шк.	100		151,35	8,46	8,29	10,71
		№202стр180	Макаронные изделия отварные с маслом 155	155		202,56	5,65	5,99	31,52
		№398стр314	Напиток из плодов шиповника 200*шк.	200		68,20	0,67	0,27	15,77
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		ттк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,10	2,20	0,30	15,13
<b>Обед:</b>				<b>768,00</b>		<b>720,97</b>	<b>24,84</b>	<b>20,49</b>	<b>106,04</b>
<b>Итого обед:</b>					<b>96,00</b>				
Полдник		ттк№37	Кекс " Йогуртный " * 50	50		229,00	2,80	14,00	23,00
		389№274	Сок фруктовый 200*	200		84,80	1,00		20,20
<b>Полдник:</b>				<b>250,00</b>		<b>313,80</b>	<b>3,80</b>	<b>14,00</b>	<b>43,20</b>
<b>Итого полдник:</b>					<b>40,00</b>				