

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
		№14стр86	Масло сливочное (порциями) 10	10		66,00	0,08	7,25	0,13
		№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
		ттк№251/1	Батон " Школьный " 30	30		68,40	1,90	0,93	13,10
Завтрак:				500,00		485,29	15,14	22,49	55,20

Итого завтрак: 80,00

Обед		№63стр 105	Салат из моркови с курагой 60	60		51,18	1,02	0,82	9,90
		№103стр124	Суп картофельный с макаронными изделиями,зелень 250/3	253		118,30	2,69	2,84	17,46
		ттк№335	Капуста тушеная с цыплятами 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№249	Хлеб пшеничный 50	50		108,50	3,35	0,50	22,65
		ттк№105/1	Хлеб ржано-пшеничный 60	60		120,60	4,62	0,84	22,62
Обед:				813,00		714,98	25,01	16,03	113,57

Итого обед: 105,00