

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сыр ( порциями ) 15	15		54,00	3,48	4,42	
		т/к№8	Омлет натуральный 150/5	155		323,00	13,98	28,46	2,71
		№379стр271	Кофейный напиток с молоком 200* шк.	200		73,00	3,04	2,66	9,23
		ттк251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88
		№338стр253	Яблоко свежее 130	130		61,10	0,52	0,52	12,74
<b>Итого завтрак:</b>					<b>70,00</b>				
Обед		№ 40стр97	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100	100		112,70	2,73	7,07	9,55
		№82стр114	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250/10	260		119,95	2,06	6,42	11,29
		260стр215	Гуляш 100 шк.	100		221,00	14,55	16,79	2,89
		171стр162	Каша гречневая рассыпчатая 190	190		332,50	10,50	11,34	47,30
		Ш-сб№349/4	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация 200* шк.	200		110,60	0,65	0,08	26,80
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		ттк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,12	2,22	0,30	15,14
<b>Итого обед:</b>					<b>84,00</b>				
Полдник		ттк№38/1	Печенье творожное " Ракушка " * 100	100		561,00	11,10	27,90	66,40
		№591стр335	Кисель 200* шк.	200		132,00	0,22	0,01	32,77
<b>Итого полдник:</b>					<b>30,00</b>				