

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 40 шк.	40		65,60	5,50	3,24	3,60
		128стр.135	Картофельное пюре 150/5	155		181,50	3,25	9,61	18,88
		тتك195	Чай с сахаром 200 **шк	200		48,50	0,07	0,02	12,00
		тتك251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88
Итого завтрак:					70,00				
Обед		тتك№181	Салат " Осенний " 50	50		43,30	0,68	2,60	4,28
		95стр120	Рассольник домашний со сметаной 250/5	255		122,50	2,22	5,84	12,87
		№265стр217	Плов 200	200		429,00	21,98	22,52	34,69
		тتك349/2	Компот из изюма +С витаминизация 200* шк.	200		120,00	0,34	0,07	29,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		тتك250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,12	2,22	0,30	15,14
Итого обед:					90,00				
Полдник		тتك195	Чай с сахаром 200 **шк	200		48,50	0,07	0,02	12,00
		тتك№37	Кекс " Йогуртный " * 50	50		229,00	2,80	14,00	23,00
Итого полдник:					40,00				