

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ттк№8/1	Омлет натуральный 130.	130		254,00	11,46	22,00	2,20
		ттк№343	Кофейный напиток с молоком 200* шк.	200		73,00	3,04	2,66	9,23
		ттк№251/1	Батон " Школьный " 30	30		68,40	1,90	0,93	13,10
		№338стр253	Яблоко свежее 140	140		65,80	0,56	0,56	13,72

Итого завтрак: 75,00

Обед		№82стр114	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250/5	255		111,80	1,93	5,67	11,11
		№278стр225	Тефтели мясные (1-й вариант) в соусе 110 шк	110		151,00	7,83	8,75	10,25
		№171стр162	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 160	160		280,00	8,85	9,55	39,86
		ттк№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		65,10	2,01	0,30	13,59
		ттк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		60,30	2,31	0,42	11,31

Итого обед: 95,00

Полдник		ттк№171/1	Печенье " Песочное " 75	75		412,50	6,00	22,42	45,50
		ттк№393	Кисель 200* шк.	200		132,00	0,22	0,01	32,77

Итого полдник: 40,00