

| 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          |
|                       |        | ттк195     | Чай с сахаром 200 **шк                                 | 200           |      | 48,50         | 0,07         | 0,02         | 12,00         |
|                       |        | ттк№251/1  | Батон " Школьный " 30                                  | 30            |      | 68,40         | 1,90         | 0,93         | 13,10         |
|                       |        | №338стр253 | Яблоко свежее 130                                      | 130           |      | 61,10         | 0,52         | 0,52         | 12,74         |
| <b>Завтрак:</b>       |        |            |  | <b>490,00</b> |      | <b>432,00</b> | <b>13,95</b> | <b>23,47</b> | <b>40,04</b>  |
| <b>Итого завтрак:</b> |        |            |  | <b>75,00</b>  |      |               |              |              |               |
| Обед                  |        | №82стр114  | Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250/5           | 255           |      | 111,80        | 1,93         | 5,67         | 11,11         |
|                       |        | №16стр87   | Колбаса отварная 50                                    | 50            |      | 128,74        | 6,40         | 11,10        | 0,76          |
|                       |        | №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         |
| <b>Обед:</b>          |        |            |  | <b>725,00</b> |      | <b>756,54</b> | <b>22,15</b> | <b>27,12</b> | <b>103,43</b> |
| <b>Итого обед:</b>    |        |            |  | <b>95,00</b>  |      |               |              |              |               |
| Полдник               |        | ттк№171/1  | Печенье " Песочное " 75                                | 75            |      | 412,50        | 6,00         | 22,42        | 45,50         |
|                       |        | №377стр270 | Чай с лимоном 200/3,5 шк.                              | 203,5         |      | 53,45         | 0,12         | 0,02         | 13,19         |
| <b>Полдник:</b>       |        |            |  | <b>278,50</b> |      | <b>465,95</b> | <b>6,12</b>  | <b>22,44</b> | <b>58,69</b>  |
| <b>Итого полдник:</b> |        |            |  | <b>40,00</b>  |      |               |              |              |               |