

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 155	155		181,50	3,25	9,61	18,88
		ттк195	Чай с сахаром 200 **шк	200		48,50	0,07	0,02	12,00
		ттк251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88
<b>Завтрак:</b>				<b>475,00</b>		<b>436,96</b>	<b>12,58</b>	<b>14,45</b>	<b>62,52</b>

Итого завтрак: 75,00

Обед			Кукуруза консервированная порционно 30	30		29,79	0,86	1,85	2,41
		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
		ттк349/2	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
		ттк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		60,30	2,31	0,42	11,31
<b>Обед:</b>				<b>745,00</b>		<b>826,69</b>	<b>29,72</b>	<b>31,00</b>	<b>104,37</b>

Итого обед: 95,00

Полдник		ттк№37	Кекс " Йогуртный " * 50	50		229,00	2,80	14,00	23,00
			Снежок 200	200		158,00	5,40	5,00	21,60
<b>Полдник:</b>				<b>250,00</b>		<b>387,00</b>	<b>8,20</b>	<b>19,00</b>	<b>44,60</b>

Итого полдник: 40,00