

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 50 шк.	50		82,00	6,88	4,05	4,50
		128стр.135	Картофельное пюре 155	155		181,50	3,25	9,61	18,88
		ттк195	Чай с сахаром 215 шк	215		48,50	0,07	0,02	12,00
		ттк251/1	Батон " Школьный " 60	60		136,80	3,80	1,86	26,20
<b>Завтрак:</b>				<b>510,00</b>		<b>476,16</b>	<b>14,60</b>	<b>15,57</b>	<b>67,74</b>
<b>Итого завтрак:</b>					<b>75,00</b>				
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 150 шк.	150		322,00	16,49	16,89	26,02
		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
		ттк№250	Хлеб ржано-пшеничный 40	40		80,40	3,08	0,56	15,08
<b>Обед:</b>				<b>705,00</b>		<b>739,79</b>	<b>25,00</b>	<b>25,51</b>	<b>99,47</b>
<b>Итого обед:</b>					<b>95,00</b>				
Полдник		ттк №81	Плюшка " Московская " 100 шк.	100		332,00	7,80	9,30	57,80
		№401ст316	Йогурт 200	200		162,00	6,54	5,00	22,60
<b>Полдник:</b>				<b>300,00</b>		<b>494,00</b>	<b>14,34</b>	<b>14,30</b>	<b>80,40</b>
<b>Итого полдник:</b>					<b>40,00</b>				