

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
		№303стр240	Каша вязкая из пшениной крупы 150	150		157,50	4,18	5,00	23,94
		т/к195	Чай с сахаром 215 шк	215		48,50	0,07	0,02	12,00
		т/к251/1	Батон " Школьный " 60	60		136,80	3,80	1,86	26,20
<b>Завтрак:</b>				<b>505,00</b>		<b>452,16</b>	<b>15,53</b>	<b>10,96</b>	<b>72,80</b>
<b>Итого завтрак:</b>					<b>75,00</b>				
Обед		№45стр 99	Салат из белокочанной капусты 50	50		30,20	0,66	1,62	3,23
		95стр120	Рассольник домашний со сметаной 250/5	255		122,50	2,22	5,84	12,87
		№291стр233	Плов из птицы 200 шк.	200		298,66	18,00	8,95	36,45
		т/к349/2	Компот из изюма +С витаминизация 200* шк.	200		120,00	0,34	0,07	29,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		т/к250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,10	2,20	0,30	15,13
<b>Обед:</b>				<b>765,00</b>		<b>721,97</b>	<b>25,79</b>	<b>17,17</b>	<b>113,56</b>
<b>Итого обед:</b>					<b>96,00</b>				
Полдник		т/к№37/2	" Маффин шоколадный " 50*	50		194,00	2,58	9,10	25,80
		№401ст316	Йогурт 200	200		162,00	6,54	5,00	22,60
<b>Полдник:</b>				<b>250,00</b>		<b>356,00</b>	<b>9,12</b>	<b>14,10</b>	<b>48,40</b>
<b>Итого полдник:</b>					<b>40,00</b>				