

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
		ткк195	Чай с сахаром 212 шк.	212		48,50	0,07	0,02	12,00
		ткк251/1	Батон " Школьный " 60	60		136,80	3,80	1,86	26,20
Завтрак:				507,00		476,16	14,60	15,57	67,74
Итого завтрак:					75,00				
Обед		ткк№181	Салат " Осенний " 50	50		43,30	0,68	2,60	4,28
		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
		ткк349/2	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
Обед:				765,00		735,07	25,81	18,15	114,61
Итого обед:					96,00				
Полдник		ткк№81	Плюшка " Московская " 50	50		166,00	3,90	4,65	28,90
		№386стр273	Ряженка 200	200		102,20	5,80	5,00	8,40
Полдник:				250,00		268,20	9,70	9,65	37,30
Итого полдник:					40,00				