

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№15стр86	Сыр (порциями) 10	10		36,00	2,32	2,95	
		ттк№8/1	Омлет натуральный 130 шк.	130		254,00	11,46	22,00	2,20
		ттк№343	Кофейный напиток с молоком 215 шк.	215		73,00	3,04	2,66	9,23
		ттк251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88
		№338стр253	Яблоко свежее 170	170		79,90	0,68	0,68	16,60
Завтрак:				575,00		556,90	20,66	29,84	49,91

Итого завтрак: 75,00

Обед		№82стр114	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, зелень 250/5/3	258		111,80	1,93	5,67	11,11
		ттк№5	Тефтели из птицы в соусе сметанном с томатом 70 шк.	70		115,30	6,83	6,45	7,47
		№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		78,51	2,37	0,39	16,38
		ттк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,10	2,20	0,30	15,13
Обед:				748,00		768,31	22,83	22,44	116,75

Итого обед: 96,00

Полдник		ТТК	Печенье "Ромашка" 75	75		427,50	6,00	18,90	58,50
		ттк195	Чай с сахаром 200 **шк	200		48,50	0,07	0,02	12,00
Полдник:				275,00		476,00	6,07	18,92	70,50

Итого полдник: 40,00