

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№174стр163	Каша вязкая молочная " Геркулес" 150/5 шк.	155		227,25	6,23	9,84	28,22
		ттк№179/1	Пудинг из творога запеченный (без изюма) с молоком сгущенным 120 шк.	120		320,40	17,95	11,52	36,17
		ттк342	Какао с молоком 215 шк.	215		93,20	3,72	3,36	12,20
		ттк№251/1	Батон " Школьный " 30	30		68,40	1,90	0,93	13,10
Завтрак:				520,00		709,25	29,80	25,65	89,69

Итого завтрак: 75,00

Обед		№88стр117	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зелень 250/5/3	258		97,80	1,89	5,70	8,08
		№288стр259	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом 100 шк.	100		127,60	7,90	7,55	7,00
		№304стр240	Рис отварной 150	150		209,70	3,65	5,37	36,68
		ТТК№413	Напиток из вишни 200 шк.	200		68,90	0,18	0,08	16,85
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		78,51	2,37	0,39	16,38
		ттк№105/1	Хлеб ржано-пшеничный 50	50		120,20	3,70	0,50	25,23
Обед:				788,00		702,71	19,69	19,59	110,22

Итого обед: 96,00

Полдник		№469стр352	" Булочка Домашняя " 50	50		179,00	3,64	6,26	26,96
		№386стр273	Ряженка 200	200		102,20	5,80	5,00	8,40
Полдник:				250,00		281,20	9,44	11,26	35,36

Итого полдник: 40,00