

Школа	383			7-11 лет				День	2
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	TK №43	Суфле творожное	150	30.9	332.5	21.80	15.70	23.50
	соус	387	Соус яблочный	20	10	11.1	0.00	0.00	2.70
	напиток	TK №7	Чай с сахааром	200	10	30	0.20	0.00	7.30
	фрукты	TK №6	Мандарин	100	16	38	0.80	0.20	7.50
	хлеб	TK №1	Батон обогащенный	30	3	78.6	2.30	0.90	15.40
	молоч.продукт	TK №3	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	30	70.6	3.50	3.10	5.60
			Итого	625	99.9	560.8	28.6	19.9	62
Обед	закуска	20	Салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	20	67	2.7	5.1	2.6
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	200/15/5	50	146.4	5.1	6.5	10.1
	2 блюдо	235	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	240	62.8	306	11.80	15.9	25
	напиток	TK №8	Компот из сухофруктов	200	10	27.1	0.00	0.00	6.80
	хлеб	TK №21	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	81.6	2.60	0.40	17.00
	хлеб	TK №1	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	78.6	2.30	0.90	15.40
			Итого	830	149.8	706.70	24.5	28.8	76.9
			Всего	1455	249.7	1267.50	53.1	48.7	138.9