

Школа	383			7-11 лет				День	3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	1	Бутерброд с маслом	25	15	110	1.1	8.4	7.5
	гор.блюдо	189	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	35.9	162	3.7	6.1	23
	напиток	TK №44	Кофейный напиток с молоком	200	20	93.9	3.1	2.4	14.8
	конд.изд.	TK №19	Мармелад	20	10	56	0.3	1.8	12.5
	фрукты	TK №2	Яблоко	100	16	47	0.4	0.4	9.8
	хлеб	TK №1	Батон обогащенный	30	3	78.6	2.3	0.9	15.4
			Итого	530	99.9	547.5	10.9	20	83
Обед	закуска	TK №13	Огурец свежий	100	20	14	0.8	0.1	2.5
	1 блюдо	99	Суп из овощей с курой со сметаной	200/10/5	30	85.8	4.4	3.5	8.4
	2 блюдо	TK №38	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	60/30	27.8	159.8	5.7	9	7.3
	гарнир	209	Макаронные изделия отварные	150	15	188.2	5.4	4.7	30.9
	напиток	442	Сок виноградный	200	20	140	0.6	0.4	32.6
	хлеб	TK №21	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	81.6	2.6	0.4	17
	молоч.продукт	TK №3	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	30	70.6	3.5	3.1	5.6
	хлеб	TK №1	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	78.6	2.3	0.9	15.4
			Итого	950	149.8	818.6	25.3	22.1	119.7
			Всего	1480	249.7	1366.1	36.2	42.1	202.7