

Школа	383			7-11 лет				День	9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб	4	Бутерброд с отварным куриным филе	45	20	99.9	7.4	2	12.9
	гор.блюдо	189	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	16.9	162	3.7	6.1	23
	напиток	TK №30	Какао с молоком	200	20	100.5	3.2	3.4	12.3
	фрукты	TK №2	Яблоко	100	10	47	0.4	0.4	9.8
	хлеб	TK №1	Батон обогащенный	30	3	78.6	2.3	0.9	15.4
	молоч.прод укт	TK №3	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	30	70.6	3.5	3.1	5.6
			Итого	655	99.9	558.6	20.5	15.9	79
Обед	закуска	TK №46	Рыба под маринадом	60	32	82.5	5.8	5.3	2.9
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной	200/10/5	30	80.7	4.4	3.5	7.2
	2 блюдо	TK №39	Запеканка картофельная с мясом	210	40.8	346.9	10.5	15.1	35.1
	соус	366	Соус молочный	40	20	37.2	0.8	2.4	3
	напиток	442	Сок яблочный	200	20	83.4	1	0.2	19.6
	хлеб	TK №21	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	4	81.6	2.6	0.4	17
	хлеб	TK №1	Батон обогащенный	30	3	78.6	2.3	0.9	15.4
			Итого	795	149.8	790.9	27.4	27.8	100.2
			Всего	1472	249.7	1349.5	47.9	43.7	179.2