

День: десятый

Неделя: вторая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7 до 11 лет	Ккал	Б	Ж	У
--------------------	--------------------	---------------------	------	---	---	---

Завтрак

сб. Москва 2004 №311*	Каша вязкая молочная ячневая	200	248,00	19,53	24,17	47,90
сб. Москва 2004 №337*	Чай с молоком	200	40,28	0,07	0,80	8,20
ПП	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПП	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПП	Сок фруктовый	200				
сб. Новосибирск 2020 54-19з 2020**	Масло сливочное	15	113,25	0,15	12,45	0,15
ПП	Мармелад	20	103,60	0,00	0,00	25,90
ПП	Фрукт свежий	100	45,50	0,40	0,30	10,30
	Итого завтрак:		702,90	24,88	39,59	121,58

Обед

сб. Новосибирск 2020 54-10з 2020**	Салат из капусты с овощами	60	29,00	2,60	0,60	3,30
сб. Пермь 2021 №450***	Суп крестьянский	200	111,60	7,40	5,20	8,80
сб. Москва 2004 №124*	Котлета рыбная	100	104,70	8,50	6,70	2,63
сб. Москва 2004 №508*	Макароньы отварные с маслом	150	153,20	3,80	0,40	33,60
сб. Москва 2004 №705*	Напиток из плодов шиповника	180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПП	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПП	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,7	1,61	15,26
	Итого обед:		620,86	27,73	15,18	93,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1323,76	52,61	54,77	214,94

*Сборник для школ Москва - 2004 г.

** Сборник для школ Новосибирск - 2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь - 2001 г.