

День: седьмой

Неделя: вторая

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

Завтрак

сб. Москва 2004 г. №725*	Вареники с овощным фаршем отварные с маслом сливочным	200	206,00	14,20	8,40	18,40
ПП	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПП	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
сб. Москва 2004 №97*	Сыр порциями	10	119,10	9,90	6,90	4,35
сб. Москва № 693*	Какао с молоком	200	40,10	1,30	2,50	3,10
	Итого завтрак:		517,47	30,13	19,67	54,98

Обед

сб. Новосибирск 2020 54-163- 2020**	Винегрет с растительным маслом	60	68,88	0,75	5,32	4,50
сб. Москва 2004 №388*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	71,36	1,60	3,44	8,50
сб. Москва 2004 №124*	Котлета рыбная	100	104,70	8,50	6,70	2,63
сб. Пермь 2001 г. №297***	Каша пшеничная рассыпчатая	150	135,30	1,20	1,50	29,25
сб. Москва 2004 №705*	Напиток из плодов шиповника	180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПП	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПП	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
	Итого обед:		602,60	17,48	19,24	89,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120,07	47,61	38,91	144,89

*Сборник для школ Москва - 2004 г.

** Сборник для школ Новосибирск - 2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь - 2001 г.