

День: четвертый

Неделя: первая

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

Завтрак

сб. Москва 2004 №719*	Пельмени отварные со сливочным маслом	180	194,40	9,00	7,20	23,40
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 №692*	Цикорий растворимый с молоком	200	71,60	1,40	2,00	12,00
сб. Москва 2004 г. №97*	Сыр порциями	10	39,70	3,30	2,30	1,45
ПП	Мармелад	20	103,60	0,00	0,00	25,90
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>561,57</b>	<b>18,43</b>	<b>13,37</b>	<b>91,88</b>

обед

сб. Пермь №20***	Салат из свеклы с черносливом или изюмом	60	41,97	1,87	1,97	4,19
сб. Москва 2004 №140*	Суп картофельный с вермишелью	200	99,98	2,32	0,30	22,00
сб. Москва 2004 №498*	Котлета рубленая из птицы пф	100	59,28	8,22	1,80	2,55
сб. Пермь 2001 №297***	Каша перловая рассыпчатая	150	205,10	4,40	5,90	33,60
сб. Москва 2004 №685*	Чай с сахаром	180	39,60	0,00	0,00	9,90
ПП	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПП	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	<b>Итого обед :</b>		<b>583,33</b>	<b>22,24</b>	<b>12,25</b>	<b>96,03</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1144,90</b>	<b>40,67</b>	<b>25,62</b>	<b>187,91</b>

\*Сборник для школ Москва - 2004 г.

\*\* Сборник для школ Новосибирск - 2020 г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь - 2001 г.