

День: второй

Неделя : первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7 до 11 лет	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
сб. Пермь 2001г. №186***	Каша гречневая рассыпчатая	200	172,20	5,78	10,10	12,00
сб. Пермь 2001г. №194***	Биточки мясные ПФ	100				
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
ПП	Фрукт свежий	100	79,90	1,10	0,30	18,20
сб. Москва 2004г. №685*	Чай с молоком	200	40,28	0,07	0,80	8,20
ПП	Повидло фруктовое	20	0,00	0,00	0,00	13,00
	Итого завтрак :		444,65	11,68	13,07	80,53
Обед						
сб. Новосибирск 2020 54-16з- 2020**	Венигрет с растительным маслом	60	68,88	0,75	5,32	4,50
сб. Москва 2004 №139*	Суп картофельный с бобовыми	200	126,08	2,20	3,40	21,68
сб. Москва 2004 №451*	Котлета из говядины ПФ	100	213,80	13,70	13,80	8,70
сб. Москва 2004 №332*	Макароны отварные с маслом	150	153,20	3,80	0,40	33,60
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
сб. Москва 2004 №638*	Компот из плодов или ягод сушеных	180	70,56	0,54	0,00	17,10
	Итого обед :		769,92	26,42	25,20	109,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1214,57	38,10	38,27	189,90
*Сборник для школ Москва - 2004 г.						
** Сборник для школ Новосибирск - 2020 г.						
***Сборник для ДОУ Пермь - 2001 г.						