

День : первый

Неделя : первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7 до 11 лет	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
сб.Москва 2004 №511*	Рис отварной	200	210,13	5,12	0,96	42,10
сб. Москва 2004г №498*	Шницель по- домашнему	100	228,20	17,30	17,00	1,50
сб.Москва 2004* г. №333	Кофейный напиток с молоком	200	71,60	1,40	2,00	12,00
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	Кондитерское изделие	20	131,69	1,60	1,33	28,33
	Итого завтрак:		793,89	30,15	23,16	113,06
Обед						
сб. Москва 2004г №78*	огурец соленый в нарезке	60	13,40	0,10	1,00	1,00
сб. Москва 2004г №138*	Суп картофельный с крупой и мясом курицы	200	139,00	2,60	5,40	20,00
сб. Пермь 2001г №155***	голубцы ленивые пф	100	70,00	6,90	0,00	10,60
сб. Пермь 2001г №185***	каша гречневая рассыпчатая	150	164,50	9,15	16,20	45,45
	сок фруктовый	180				
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	90,33	3,70	1,61	15,26
ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
	Итого обед:		524,30	24,18	24,88	100,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1318,19	54,33	48,04	213,90
*Сборник для школ Москва - 2004 г.						
** Сборник для школ Новосибирск - 2020 г.						
***Сборник для ДОУ Пермь - 2001 г.						