

День: девятый
Неделя: вторая

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

Завтрак

сб.Новосибирск 2020 54-4о- 2020**	Каша овсянная вязкая с изюмом	200	110,80	2,80	5,20	13,20
сб. Москва 2004 №692*	Цикорий с молоком	200	28,34	0,58	0,58	5,20
сб. Москва 2004 №97*	Сыр порциями	20	99,23	8,25	5,75	3,62
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	Йогурт питьевой	180	73,42	1,42	1,50	13,56
ПП	Фрукт свежий	150	79,90	1,10	0,30	18,20
	Итого завтрак:		543,96	18,88	15,20	82,91

Обед

сб. Новосибирск 2020 54-3з- 2020**	Помидоры в нарезке	60	19,36	0,67	0,00	4,17
сб. Москва 2004 №139*	Суп картофельный с бобовыми	200	126,08	2,20	3,40	21,67
сб. Москва 2004 №389*	Шницель по домашнему	100	122,20	12,30	6,20	4,30
сб. Пермь 2001 г.№297***	Каша пшеничная рассыпчатая	150	135,30	1,20	1,50	29,25
сб. Москва 2004№639*	Компот из сухофруктов	180	106,56	0,54	0,00	26,10
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:		646,9	22,34	13,38	109,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190,86	41,22	28,58	192,19

*Сборник для школ Москва - 2004 г.

** Сборник для школ Новосибирск - 2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь - 2001 г.