

День : пятый

Неделя : первая

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

Завтрак

сб. Москва 2004 №333*	Макароны запеченные с сыром	200	163,32	2,60	5,88	25,00
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 №693*	Цикорий с молоком	200	28,34	0,58	0,58	5,20
сб. Москва 2004 №498*	Бедро куриное, отварное	90	59,28	8,22	1,80	2,55
сб. Пермь 2001 №42***	Горошек зеленый консервир.	30	20,98	0,94	0,98	2,10
ПП	Фрукт свежий	100	79,9	1,1	0,3	18,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>504,09</b>	<b>18,17</b>	<b>11,41</b>	<b>82,18</b>

Обед

сб. Москва 2004 №220*	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	181,80	1,60	16,60	6,50
сб. Москва 2004 №110*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	103,12	1,68	4,24	14,56
сб. Пермь 2001 №155***	Голубцы ленивые пф	100	182,50	6,90	12,50	10,60
сб. Пермь 2001 г №267***	Каша гречневая рассыпчатая	150	100,74	3,75	2,78	15,18
сб. Москва 2004№639*	Компот из смеси сухофруктов	150	106,56	0,54	0,00	8,18
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>812,12</b>	<b>19,90</b>	<b>38,40</b>	<b>78,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1316,21</b>	<b>38,07</b>	<b>49,81</b>	<b>160,99</b>

\*Сборник для школ Москва - 2004 г.

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

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь - 2001 г.