

День : третий
Неделя : первая

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

Завтрак

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|
| сб.Новосибирск 2020 54-16к- 2020** | Каша "Дружба" | 200 | 205,80 | 4,10 | 6,20 | 33,40 |
| ПП | Батон в/с | 40 | 105,20 | 3,00 | 1,20 | 20,60 |
| сб. Новосибирск 2020 54-19з 2020** | Масло сливочное (порция) | 15 | 113,25 | 0,15 | 12,45 | 0,15 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 47,07 | 1,73 | 0,67 | 8,53 |
| сб. Москва 2004 г. №693* | Какао с молоком | 200 | 40,10 | 1,30 | 2,50 | 3,10 |
| ПП | Фрукт свежий | 100 | 45,50 | 0,40 | 0,30 | 10,30 |
| ПП | Сок фруктовый | 200 | | | | |
| ПП | Кондитерское изделие | 30 | 188,80 | 1,65 | 1,50 | 30,37 |
| | Итого завтрак: | | 745,72 | 12,33 | 24,82 | 106,45 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|-----|----------------|--------------|--------------|---------------|
| сб. Пермь 2001 №19*** | Салат из свеклы и моркови | 60 | 41,97 | 1,87 | 1,97 | 4,19 |
| сб. Москва 2004 №110* | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 116,92 | 1,68 | 4,60 | 17,20 |
| сб. Москва 2004 №451* | Котлета из говядины ПФ | 100 | 201,40 | 10,60 | 13,80 | 8,70 |
| сб. Москва 2004 №512* | Рис припущенный | 150 | 175,15 | 2,10 | 0,75 | 40,00 |
| сб. Москва 2004 г. 2004 №638* | Компот из плодов или ягод | 180 | 70,56 | 0,54 | 0,00 | 17,10 |
| ПП | Хлеб пшеничный 1 сорт | 35 | 90,33 | 3,70 | 1,61 | 15,26 |
| ПП | Хлеб ржаной | 30 | 70,60 | 2,60 | 1,00 | 12,80 |
| | Итого обед: | | 766,93 | 23,09 | 23,73 | 115,25 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1512,65 | 35,42 | 48,55 | 221,70 |

*Сборник для школ Москва - 2004 г.

** Сборник для школ Новосибирск - 2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь - 2001 г.