

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 7 до 11 лет	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
сб. Новосибирск 2020 54-21м- 2020**	Курица отварная	90	64,01	9,60	2,33	1,16
сб. Москва 2004 г№ 511*	Рис отварной	150	169,35	3,30	0,75	37,35
сб. Москва 2004 №686*	Чай с сахаром и лимоном	180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПП	Повидло фруктовое	10	0,00	0,00	0,00	6,50
ПП	Фрукт свежий	100	29,80	2,80	0,20	4,20
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
	Итого завтрак:		493,91	22,23	6,95	92,11
Обед						
сб. Москва 2004 №576*	Огурец соленый	60	13,40	0,10	1,00	1,00
сб. Москва 2004 №138*	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	139,00	2,60	5,40	20,00
сб. Пермь 2001 г. №155***	Голубцы ленивые пф	100	70,00	6,90	0,00	10,60
сб. Пермь 2001 г №185***	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	364,20	9,15	16,20	45,45
сю. Москва 2004 №700*	Напиток из св.замороженной ягоды	180	55,68	0,00	0,00	13,92
ПП	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПП	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	99,30	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		788,65	24,18	24,88	114,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1282,56	46,41	31,83	206,87
*Сборник для школ Москва - 2004 г.						
** Сборник для школ Новосибирск - 2020 г.						
***Сборник для ДОУ Пермь - 2001 г.						