

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№570стр325	Маринад овощной 30	30		27,36	0,60	0,03	6,16
		230стр195	Рыба запеченая 50	50		72,95	7,60	3,78	2,13
		128стр.135	Картофельное пюре 150/5	155		181,50	3,25	9,61	18,88
		ткк195	Чай с сахаром 200 **шк	200		48,50	0,07	0,02	12,00
		ткк251/1	Батон " Школьный " 50	50		114,00	3,16	1,55	21,88

Итого завтрак: 62,20

Обед		№45стр 99	Салат из белокочанной капусты 50	50		43,70	0,70	2,53	4,50
		102стр123	Суп картофельный с горохом 250	250		148,25	5,49	5,25	16,53
		№265стр217	Плов 200	200		429,00	21,98	22,52	34,69
		ткк349/2	Компот из изюма +С витаминизация 200* шк.	200		120,00	0,34	0,07	29,50
		т/к249	Хлеб пшеничный 30	30		65,10	2,01	0,30	13,59
		ткк250	Хлеб ржано-пшеничный 30	30		72,12	2,22	0,30	15,14

Итого обед: 87,10