

Школа				7-11 лет				День	9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	170	39,9	282,41	15,4	16,05	19,09
	хлеб	к/к	Зефир витаминизированный в инд.упаковке	35	15	112	0,03	0,03	27,9
	напиток	54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/5	12	27,9	0,3	0	6,7
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	64,35	1,65	0,57	13,1
	молочное изделие	к/к	Йогурт питьевой фруктовый в инд.упаковке производителя, массовая доля 2,5	210	30	104,1	2,52	5,25	11,7
			Итого	650	99,9	590,76	19,9	21,9	78,49
Обед	закуска	74	Салат "Столичный"	80	32	141,3	6,08	8,5	10,12
	1 блюдо	95	Суп овощной со сметаной и гренками	200/5/15	30	134,6	4,16	4,18	20,11
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	247	60,8	317,55	19,11	13,75	29,19
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200	20	114	0,2	0,2	27,9
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	4	94,4	1,78	0,5	20,7
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	64,35	1,65	0,57	13,1
			Итого	822	149,8	866,2	32,98	27,7	121,12
			Всего	1472	249,7	1456,96	52,88	49,6	199,61