

Школа				7-11 лет				День	11
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	Пудинг из творога с соусом молочным (сладким)	170	29,9	351	20,28	15,34	32,9
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	30/10	25	105,25	4,54	3,17	14,64
	напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	15	109,4	3,8	3,5	15,68
	молочн. продукт	к/к	Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производителя ,массовая доля жира 2,5%	210	30	104,1	2,52	5,25	11,7
			Итого	620	99,9	669,75	31,14	27,26	74,92
Обед	закуска	40	Салат из квашенной капусты	80	15	66,5	1,28	4,08	6,16
	1 блюдо	76	Борщ с капустой,картофелем,со сметаной	200/5	30	83,6	2,43	3,95	9,46
	2 блюдо	233	Рыба запеченная	100	57,8	216	12,2	10,8	17,4
	гарнир	335	Картофельное пюре	150	20	141	3,1	5,3	20,3
	напиток	442	Сок фруктовый мультифрут	200	20	88	0	0	22
	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	810	149,8	753,85	22,44	25,2	109,12
			Всего	1430	249,7	1423,6	53,58	52,46	184,04