

1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1
975	Фрукты	100	0,8		7,5	38
Итого за Завтрак		550	28,55	16	89,13	628,8
<u>Обед</u>						
181	Уха с крупой перловой	250	8,01	1	11,11	57,1
1 112	Салат овощной	100	1,25	6	7,28	92,9
1 028	Колбаски витаминные *	90	1,34	2	13,1	74,4
999,01	Капуста тушеная* 2	180	20,23	23	9,02	275
916	Кисель из ягод	100	2,45	2	9,85	69,9
897,01	Хлеб пшеничный 2	200	0,23		28,89	118,1
1 186	Хлеб ржаной 2	40	0,3		1,97	94
Итого за Обед		40	2,44		15,96	78,8
Итого за день		840	36,25	34	97,18	860,2
		1 360	64,8	50	186,31	1 489

Нижневартовск ШУ 5-11 кл 44 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 073	Пудинг творожно-манный	100	15,84	10	17,64	229,7
902	Молоко сгущеное соус	30	2,13	2	16,56	88,5
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8
1 148	Хлеб ржаной	30	1,83		19,96	59,1
897	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5
Итого за Завтрак		390	22,17		80,62	527,6
Итого за день		390	22,17	12	80,62	527,6