

День 4		Подразделение: ДЕТИ 1-4 КЛАСС				
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ, 200/10	200/10	8,38	10,92	38,95	287,64
	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ, 90/30Г	90/30	2,16	2,75	16,84	100,72
495/2013		200	16,20	2,55	0,37	89,23
Итого:			26,74	16,22	56,16	477,59
2-Й ЗАВТРАК						
	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ, 200МЛ	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Итого:			0,00	0,00	20,00	80,00
ОБЕД						
17/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	105	0,70	10,09	1,89	101,14
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (ЗЕЛ. ГОРОШЕК) 250/10	250/10	4,56	7,38	10,95	128,50
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	26,78	23,03	0,20	315,15
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150	11,11	6,69	47,01	292,68
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	200	2,89	0,17	43,28	186,14
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	1,38	1,00	9,52	52,60
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90
Итого:			49,76	48,78	124,04	1134,11
ПОЛДНИК						
516/2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
559/2013	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА (100)	100	8,32	7,53	59,54	339,23
Итого:			14,12	12,53	67,54	439,43
УЖИН						
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84
398/2013	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90	90	17,02	14,04	5,88	218,02
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, 150Г	150	3,31	4,91	22,06	145,62
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	1,38	1,00	9,52	52,60
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,32
Итого:			23,41	30,04	62,34	613,40
Всего за день:			114,03	107,57	330,08	2744,53

