

Титова Е.Е.

ИИ Токарева Е.Г

10 Карева

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
ТК 6/4*	Каша овсяная молочная с	200	7,70	9,12	34,17	245,78
ТК 4/13*	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86
ТК 32/10*	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'		540	16,18	16,29	76,15	506,74
Обед						
ТК 55/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,29	2,58	8,88	55,69
3.5, сб.202	Суп кудрявый	200	5,25	5,84	22,45	199,54
ТК 5/9	Котлеты из мяса кур	100	14,31	16,49	12,11	227,68
227, сб.202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,48	3,65	35,29	195,36
ТТК	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	15,48	73,65
пром.	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'		785	30,02	29,10	121,50	861,31
Итого за день		1325	46,20	45,39	197,65	1368,05