

МИШИНА Н.В.

НИКОЛАЕВА Т.Л.

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

ИТОГО

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	ценн.,ккал.
10,5	10	0,05	7,25	0,08	66
26,86	245/11	13,72	13,91	33,66	314
6,95	200	0,34	0,02	24,53	95
4,69	50	3,8	0,4	24,3	119
49		17,91	21,58	82,57	594

ИТОГО

21	20	0,1	14,5	0,16	132
28,36	285/10	15,85	15,07	39,09	355
6,95	200	0,34	0,02	24,53	95
4,69	50	3,8	0,4	24,3	119
61		20,09	29,99	88,08	701

ИТОГО

16,7	60.	0,58	6,07	2,19	66
36,93	250/24	5,16	3,39	20,07	131
29,66	90(50/40)	15,6	8,57	14,52	198
13,73	150	3,6	9	35,7	238
8,69	200	0,2	1,16	27,88	115
4,29	60	4,5	0,9	25,8	126
110		29,64	29,09	126,16	874

ИТОГО

27,84	100	0,9	10,11	3,47	109
33,92	250/21	5,16	3,39	20,07	131
30,78	100(50/50)	12,7	10,1	12,6	184
16,48	180	4,58	10,8	42,84	275
8,69	200	0,2	1,16	27,88	115
4,29	60	4,5	0,9	25,8	126
122		28,04	36,46	132,66	940

ИТОГО

15,17	75	8,46	7,34	31,9	229
12,39	200	1,04	0	30,96	123
22,44	103	0,93	0,21	8,34	41
50		10.43	7.55	71.2	393

ТИМОФЕЕВА Л.М.
ЕГОРОВА И. И.