



Яровенко Е.А.

Яровенко Е.А.

Школа

МБОУ СОШ с. Аван

Отд./корп

День

08.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	391	пельмени мясные	250	63,67	350	10	12	14
	гор.напиток	379	напиток кофейный	200	14,94	170	4	4	32
	хлеб	88	хлеб с сыром	70	10,39	151	5	3	30
				520	89,00	671	19	19	76
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	9	салат из моркови с яблоком	100	16,70	90	1	4	6
	1 блюдо	111	суп с макаронными изделиями	200	32,55	90	2	2	13
	2 блюдо	288	птица отварная	90	52,64	163	13	12	0
	гарнир	307	бобовые отварные с луком	150	11,74	210	3	5	26
	сладкое			0	0,00	0	0	0	0
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.			0	0,00	0	0	0	0
	гор.напиток	389	сок	200	19,00	115	1	1	16
фрукты	пром	яблоко	100	17,68	15	1	0	17	