



Яровенко Е.А.

Школа МБОУ СОШ с. Аван Отд./корп   День 8 день

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                              | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 222    | пудинг творожный с яблоками        | 200      | 73,82 | 408          | 12    | 12   | 38       |
|            | гор.напиток | 376    | напиток витаминизированный Витошка | 200      | 4,49  | 60           | 0     | 0    | 14       |
|            | хлеб        | пром   | хлеб с маслом                      | 100      | 10,69 | 226          | 7     | 7    | 24       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 23     | салат из свежих овощей             | 100      | 17,49 | 78           | 4     | 6    | 9        |
|            | 1 блюдо     | 106    | суп с рыбными консервами           | 200      | 30,11 | 145          | 5     | 6    | 11       |
|            | 2 блюдо     | 246    | курица тушеная с морковью          | 90       | 59,74 | 196          | 7     | 7    | 14       |
|            | гарнир      | 302    | картофельное пюре                  | 200      | 17,05 | 142          | 4     | 5    | 12       |
|            | сладкое     |        |                                    |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   | пром   | хлеб                               | 90       | 4,69  | 117          | 4     | 1    | 24       |
|            | хлеб черн.  |        |                                    | 0        |       |              | 0     | 0    | 0        |
|            | напиток     | 338    | напиток из шиповника               | 200      | 8,84  | 0            | 0     | 0    | 22       |
|            | фрукты      | пром   | фрукт                              | 150      | 17,08 | 55           | 1     | 0    | 10       |