Яровенко Е.А.

Школа	МБОУ СОШ с. Аван	Отд./корп		День	30.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	каша молочная кукурузная	230	29,30	321	12	9	25
	гор.напиток	376	чай с лимоном	200	5,16	68	0	0	15
	хлеб	пром	хлеб со сливочным маслом	60	15,27	180	4	6	24
		15	сыр	10	10,22	46	2	3	0
	фрукты	пром	яблоко	150	29,05	55	1	1	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	36	салат картофельный с сельдью	100	42,58	113	5	5	18
	1 блюдо	82	борщ с капустой и картофелем	250	37,22	104	3	5	24
	2 блюдо	233	рыба запеченная в сметанном соусе	90	32,45	211	11	12	13
	гарнир	310	картофель отварной	150	23,43	142	4	4	11
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	117	4	1	24
	хлеб черн.								
	гор.напиток	350	кисель	200	14,63	115	0	0	17