



Яровенко Е.А.

Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	161	рулет картофельный с овощами	160	20,60	181	10	7	15
	гор.напиток	389	компот	200	5,76	136	0	1	17
	хлеб	88	хлеб с маслом	70	13,37	180	4	6	24
	фрукты	пром	яблоко	150	31,09	79	0	0	12
		386	киломолочный продукт	100	18,18	100	5	5	8
Завтрак 2	фрукты			680	89,00	676	19	19	76
Обед	закуска	24	салат из свежих помидор	100	20,68	78	1	5	6
	1 блюдо	88	щи из свежей капусты	250	38,18	135	2	3	8
	2 блюдо	229	рыба тушенная в томате	200	40,52	201	12	8	17
	гарнир	310	картофель отварной	150	21,10	142	3	4	21
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	127	4	1	24
	хлеб черн.								
	гор.напиток	349	компот	200	11,41	133	1	0	19
		пром	печенье	70	18,42	300	4	6	13