



Яровенко Е.А.

Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	215	омлет с зеленым горошком	150	41,56	187	7	7	23
	гор.напиток	381	кофейный напиток	200	15,89	172	4	3	14
	хлеб	88	хлеб с маслом	70	13,37	179	3	4	26
		386	киломолочный продукт	100	18,18	132	5	5	13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	салат из свеклы с сыром	100	19,78	120	5	7	11
	1 блюдо	106	суп рыбный	200	37,24	146	6	5	15
	2 блюдо	259	жаркое по-домашнему	190	61,34	315	10	13	24
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	118	4	2	23
	хлеб черн.								
	фрукты	пром	яблоко	200	21,67	89	1	0	19
гор.напиток	342	компот	200	10,28	98	1	0	16	