



Яровенко Е.А.

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	175	каша молочная кукурузная	230	30,38	321	12	9	25	
	гор.напиток	376	чай с лимоном	200	4,05	68	0	0	15	
	хлеб	пром	хлеб со сливочным маслом	70	16,37	180	4	6	24	
			15	сыр	10	9,35	46	2	3	0
	фрукты	пром	яблоко	150	28,85	55	1	1	12	
Завтрак 2	фрукты			660	89,00	670	19	19	76	
Обед	закуска	36	салат картофельный с сельдью	100	24,03	113	5	5	18	
	1 блюдо	82	борщ с капустой и картофелем	250	41,81	104	3	5	24	
	2 блюдо	233	рыба запеченная в сметанном соусе	90	46,13	211	11	12	13	
	гарнир	310	картофель отварной	150	23,71	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	
				850	155,00	802	27	27	107	