Яровенко Е.А.

Школа	МБОУ СОШ с. Аван	Отд./корп		День	10.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	каша молочная кукурузная	230	27,64	321	12	9	25
	гор.напиток	376	чай с лимоном	200	4,05	68	0	0	15
	хлеб	пром	хлеб со сливочным маслом	70	13,37	180	4	6	24
		15	сыр	10	9,23	46	2	3	0
		309	яйцо отварное	60	11,00	55	1	1	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	36	салат картофельный с сельдью	100	23,38	113	5	5	18
	1 блюдо	82	борщ с капустой и картофелем	250	32,81	104	3	5	24
	2 блюдо	233	рыба запеченная в сметанном соусе	90	55,76	211	11	12	13
	гарнир	310	картофель отварной	150	23,73	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