



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	50,64	287	9	7	23
	гор.напиток	376	какао с молоком	200	19,74	185	6	5	27
	хлеб	88	хлеб с маслом	70	13,37	198	4	7	26
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	салат из свеклы с сыром	100	19,78	120	4	6	10
	1 блюдо	106	суп рыбный	200	37,24	146	5	4	13
	2 блюдо	259	жаркое по-домашнему	190	61,36	315	10	13	23
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	пром	хлеб	60	4,69	118	4	2	22
	хлеб черн.								
	фрукты	пром	яблоко	200	20,72	89	1	0	17
гор.напиток	342	компот	200	11,21	98	1	0	15	