

Школа Отд./корп День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|-----------------------|------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 222 | Пудинг из творога запеченый | 150 | 40.00 | 338.00 | 12.24 | 9.00 | 39.00 |
| | гор.блюдо | 327 | Соус молочный сладкий | 50 | 9.06 | 29.90 | 0.60 | 1.50 | 3.90 |
| | закуска | 59 | Салат из моркови | 60 | 3.03 | 39.90 | 0.53 | 0.08 | 4.26 |
| | хлеб | 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 18.00 | 115.60 | 2.68 | 8.88 | 18.80 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 6.00 | 28.13 | 0.00 | 0.00 | 7.04 |
| | | | | <i>Итого завтрак:</i> | <i>510</i> | <i>76.09</i> | <i>551.53</i> | <i>16.05</i> | <i>19.46</i> |
| Обед | закуска | 22 | Горошек зеленый конс. // Помидор свежий | 60 | 7.00 | 24.70 | 1.43 | 0.20 | 5.53 |
| | 1 блюдо | 111 | Суп вермишелевый с курицей | 200 | 25.85 | 145.00 | 2.00 | 5.60 | 8.50 |
| | гарнир | 304 | Рис отварной | 150 | 15.00 | 183.15 | 3.73 | 5.24 | 39.26 |
| | 2 блюдо | 231 | Поджарка из рыбы | 100 | 35.00 | 165.60 | 11.34 | 11.50 | 9.50 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 12.00 | 47.90 | 0.11 | 0.11 | 8.00 |
| | хлеб черн. | 19 | Хлеб ржаной | 40 | 5.00 | 116.55 | 3.74 | 0.68 | 21.65 |
| | хлеб бел. | 18 | Хлеб пшеничный | 40 | 7.00 | 135.00 | 3.80 | 0.45 | 24.75 |
| | | | | <i>Итого обед:</i> | <i>790</i> | <i>106.85</i> | <i>817.898</i> | <i>26.1435</i> | <i>23.7725</i> |
| | | | ИТОГО ДЕНЬ 8: | 1300 | 183 | 1369 | 42 | 43 | 190 |