

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша геркулесовая молочная	210	28.00	325.00	9.50	12.83	44.25
	гор.блюдо	209	Яйцо отварное	50	18.00	76.00	6.50	5.20	0.40
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40	7.00	135.00	3.80	0.45	24.75
	напиток		Йогурт	200	23.09	108.00	4.50	3.00	21.80
			<i>Итого завтрак:</i>	500	76.09	644.00	24.30	21.48	91.20
Обед	закуска	36	Огурец соленый // Огурец свежий	60	8.00	8.19	0.50	0.06	1.07
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной и мясом	200	29.85	159.31	4.98	6.54	18.58
	2 блюдо	289	Рагу из овощей с курицей	200	45.00	282.00	12.56	16.00	23.00
	напиток	342	Компот из свежих фруктов	200	12.00	47.90	0.11	0.11	11.63
	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>	740	106.85	748.946	25.6892	23.8406
			ИТОГО ДЕНЬ 9:	1240	183	1393	50	45	192