Школа МБОУ "Судогодская ООШ" Отд./корп 1-4 класс День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	240	Пудинг из творога с яблоками, с сахарной пудрой	170	58,81	252	16,23	13,46	16,5
	напиток горячий	514	Кофейный напиток с молоком	200	9,05	94	2,9	3,07	13,63
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	14,61	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Плоды свежие. Яблоко.	105	3,55	44	0,4	0,4	44
Обед	1 блюдо	83	Борщ с капустой, с картофелем и с мясом	200	10,99	118	5,42	6,36	9,7
	2 блюдо	232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	33,03	141	18,3	6,69	1,95
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	12,77	134	3,34	3,49	22,11
	напиток горячий	376	Чай с сахаром	200	1,35	56	0,19	0,04	13,66
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,86	81	3,08	0,56	14,9