

Школа МБОУ "Судогодская ООШ" Отд./корп 1-4 класс День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	49	Салат "Дружба"	60	9,24	75	0,86	6,36	3,65
	масло	14	Масло (порциями)	10	9,94	66	0,08	7,25	0,13
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,14	175	5,1	2,56	33,01
	горячее блюдо	309	Биточки рубленые куриные	90	40,31	192	12,51	11,59	9,29
	напиток горячий	376	Чай с сахаром	200	1,35	60	0,07	0,02	15
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	0,64	14,8
	фрукт	118	Фрукты свежие. Яблоко.	150	20,31	66	0,6	0,6	14,7
	Обед	закуска	131	Горошек зеленый отварной с маслом сливочным	30	8,62	20	0,92	1,07
	1 блюдо	131	Свекольник со сметаной	200	13,63	139	6,25	6,87	12,98
	2 блюдо	411	Кнели из куриной грудки в молочном соусе	60	28,32	230	15,5	15,8	6,6
	гарнир	139	Капуста тушеная	180	13,86	109	3,42	4,57	109
	напиток горячий	376	Чай с сахаром	200	1,35	60	0,07	0,02	15
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	26	2,35	51	2,22	0,42	9,62
	хлеб черный	116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,87	81	3,08	0,56	14,96