

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	59	Салат из моркови с яблоками	60	5,24	24	0,64	0,1	5,11
	горячее блюдо	342	Сосиски отварные	120	43,51	358	12,11	33,92	0,54
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6,14	175	5,1	2,56	33,01
	сладкое	113	Джем фруктовый	20	3,37	55	0,1	0	13,76
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	0,64	14,8
	напиток горячий	629	Чай с лимоном	200	5,44	57	0,24	0,05	13,85
	фрукт	118	Плоды свежие.Банан.	130	23,59	123	1,91	0,64	26,67
	Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты	60	3,39	36	0,79	1,94
1 блюдо		104	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	23,24	156	11	11,48	8,8
2 блюдо		756	Рагу из птицы	240	35,06	211	21,68	4,83	19,97
напиток		347	Напиток витаминный	200	6,44	85	0,39	1,51	17,52
хлеб черный		116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,87	120	4,62	0,84	22,44