Школа	КОУ РК "МКШИ"	Отд./корп		Дата	28.04.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша рисовая молочная вязкая	250	22,68	321,0	7,2	10,0	50,1
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	7,46	94,0	3,3	3,3	13,6
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	2,34	51,2	2,3	0,3	14,9
	хлеб	879	Хлеб ржаной	50	2,25	66,0	1,4	0,2	14,9
		41	Масло сливочное порционно	20	18,80	150,0	0,0	16,4	0,2
		42	Колбаса порционно	25	8,00	189,3	8,8	8,5	20,6
Завтрак 2			Яблоко	150	16,50	46	0,4		11,28
	гор.напиток	433	Напиток кофейный на молоке	200	7,16	118,2	3,6	3,4	19,4
			Кондитерские изделия (пряник)	40	6,40	336,0	4,8	2,8	77,7
Обед	закуска	42	Салат из картофеля с огурцами солеными и зеленым горошком	100	16,80	130,5	5,6	4,1	18,98
	1 блюдо	181	Суп картофельный с крупой	250	21,14	111,0	2,7	2,5	18,8
	2 блюдо		Сельдь соленая с луком	90	26,96	280,0	21,5	20,0	3,4
	гарнир	520	Картофельное пюре	180	25,35	166,0	3,7	5,9	24,0
	напиток	638	Компот из смеси сухофруктов	200	4,10	130	1,3	0,1	32,40
	хлеб бел.	878	хлеб пшеничный	60	2,34	51,2	2,3	0,3	14,9
	хлеб черн.	879	хлеб ржаной	50	2,25	66,0	1,4	0,2	14,9
Ужин	гор.блюдо	311	Каша перловая. Подлива	180	24,63	296,0	9,1	10,1	44,30
			Сарделька вареная	100	26,00	247,2	8,7	23	1,8
	напиток	685	Чай сладкий с Лимоном	200	3,86	57,33	4,51	1,14	7,71
	хлеб	878	хлеб пшеничный	70	2,73	51,2	2,3	0,3	14,9
		879	хлеб ржаной	50	2,25	66,0	1,4	0,2	14,9
			Молоко пакетированное 0,2л	200	38,00	111	5,7	5,9	9,00
			Кондитерские изделия (вафли)	40	12,00	342	3	3	80,1
Сонник									