

Школа ГБОУ ЦО № 162 Отд./корп День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	190/2008	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	230		277,80	8,40	11,80	31,50
	гор.напиток	433/2008	Какао с молоком	200		134,00	2,90	2,50	19,60
	хлеб	1.3	Бутерброд с джемом	45		86,80	2,20	1,20	16,80
	кисло мол.	16.1	Йогурт фруктовый м.д.ж. 2,5%	150		127,50	4,20	3,75	19,05
	фрукты	338/2011	Груша свежая	130		61,10	0,52	0,40	13,40
			итого завтрак	705	114,50	18,22	19,65	100,35	687,20
Обед	закуска	52/209/2	Салат из свеклы с яйцом	100		125,00	4,51	8,75	4,50
	1 блюдо	82/2012	Суп с макаронными изделиями, картофелем м курой отварной	255		117,00	3,80	2,80	16,10
	2 блюдо	21	Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	120		143,50	9,12	7,54	9,78
	гарнир	333/2008	Картофель отварной	180		168,40	3,45	6,36	24,36
	хлеб бел.	15.1	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50		136,00	4,00	2,32	25,98
	хлеб черн.	15.4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60		138,00	4,80	2,55	30,60
		13.2	Компот из апельсинов	200		95,20	0,50	0,10	24,10
			итого обед	945	171,80	30,18	3,42	135,42	923,10