

МБОУ "Сергачская СОШ №3"

Отд./корп

День

4/18/2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	омлет натуральный	120		227	12	19	2
	гор.напиток	378	чай с молоком	200		87	3	2	13
	хлеб		батон	50		131	4	2	26
			йогурт	110		53	2	2	3
			яблоко	100		47	0	0	10
Обед	закуска	41	салат Витаминный	100		76	1	3	11
	1 блюдо	106	суп картофельный с рыбой	250		224	21	11	10
	2 блюдо	246	гуляш из говядины	100		240	16	18	5
	гарнир	335	картофельное пюре	180		209	4	13	20
	сладкое								
	хлеб бел.		батон	65		170	5	2	33
	хлеб черн.		ржаной	75		153	5	1	32
		358	кисель из сока	200		96	0	0	24