Школа МКОУ Жаровская основная школа Отд./корп – День 30.11.21

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		N6	бутерброд с колбасой	30/20	10,03	378,52	17.64	17.05	41.17
		–	сырники со сгущёнкой	75	15,10				
		N173	каша пшенная	200	9.61	358	9.04	13,44	50,14
		N377	чай с сахаром и лимоном	200	3,02	62	0,13	0,02	15,2
		—	йогурт	200	34	117	3.0	6.0	12.8
		пт	хлеб пшеничный	30	2.83	70	2.36	0,3	14.49
Обед		N48	салат из капусты с огурцом	100	10,12	55	1.02	3,06	5.74
		N312	пюре картофельное	200	11.08	184.8	4.12	6,4	27.4
		N181	кулеш из печени	50	9.05	170	14.16	10,80	3,89
		N102	суп гороховый с курой	250	24.10	552.3	7.8	48	15,94
		N342	компот из яблок	200	1,51	114.6	0,16	0,16	27,88
		пт	хлеб пшеничный	30	2.83	70	2.36	0,3	14.49
		пт	хлеб ржаной	30	1,75	66	1,4	0,3	13,38