

Школа Карлинская СШ им. И.С. Полбина Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		54-25к	Каша рисовая с молоком	200	184,5	5,3	5,4	28,7
	гор.блюдо	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,3	0	6,7
		5	Батон	60	149,5	5,3	0,62	32,6
		28,1	Яблоко	80	42,7	0,4	0,4	10
Завтрак 2								
	итого			540				
Обед	закуска	53,25	Салат овощной " Зайчик"	60	30,97	0,77	3,04	2,26
	гор.блюдо	54-10с	Суп перловый на косном бульоне	250	144,5	6,4	7,2	13,45
	гор.блюдо	54-8г	Капуста тушёная	200	151,3	4,9	5,9	19,5
	гор.блюдо	289,39	Курица запеченая порционно	100	187,74	15,43	13,74	1,53
	гор.напиток	407	Сок фруктовый в асортименте	200	86,39	0,2	0,26	22,2
	хлеб черн.	5,1	Хлеб пшенично - ржаной	70	123,7	1,85	0,36	23,9
	итого			880				