

Школа	Школа 308							День	седьмой
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	49,45	464	33,36	18,02	42,1
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	30/5	14	107,9	2,4	4,43	14,6
	напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4	63	0,3	0,1	15,2
	фрукты	к/к	Апельсин свежий	160	20	86,4	2,05	0,45	18,6
					87,45				
ОБЕД	закуска	56	Икра морковная	100	12	118	3,8	8,1	7,5
	1 блюдо	99	Суп картофельный с горохом, с гренками	250/15	18	196	8,05	4,65	30,45
	2 блюдо	315	Голубцы ленивые	250	90,17	341	22,1	14,18	31,3
	напиток	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	8	130	0,6	0,1	31,7
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	116	2,8	0,55	24,96
					131,17				