

Школа	Школа 308							День	третий
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	52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	11	92,8	1,4	6,01	8,36
	1 блюдо	91	Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	250/10/5	29	149	5,32	6,69	16,94
	2 блюдо	239/364	Котлета рыбная с соусом томатным	120	58,17	240,8	13,24	13,6	16,28
	гарнир	335	Картофельное пюре	180	20	171	3,72	6,48	24,55
	напиток	394	Компот из свежих яблок	200	7	114	0,2	0,2	27,9
	хлеб	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	116	2,8	0,55	24,96
	хлеб	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	30	3	70,5	2,4	0,3	14,55
					131,17				