Школа МБОУ "ЦО № 40" Отд./корп Бондаренко, 21 День 19.12.2024г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	301	Омлет натуральный	150		324,98	17,17	26,73	4,59
		1	Кукуруза консервированная отварная	60		22,00	1,77	0,12	3,28
	гор.напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200		86,00	3,90	2,90	11,20
	хлеб	111	Батон йодированный	20		47,47	1,60	0,20	9,80
Завтрак 2	фрукты	82	Фрукты свежие	100	102	49,20	0,90	0,20	8,10
Обед	закуска	76	Винегрет овощной	60		67,13	0,68	5,4	3,98
	1 блюдо	156	Суп картофельный с рыбой	200		114,55	8,43	2,47	14,55
	2 блюдо	406	Плов из отварной птицы	240		352,50	14,76	10,00	30,00
	сладкое	495	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200		84,00	0,60	0,00	20,10
	хлеб бел.	111	Батон йодированный	20		47,47	1,60	0,20	9,80
	хлеб черн.	110	хлеб ржано-пшеничный	30		54,30	1,98	0,36	10,20
					102				