

Улыбышевская ООШ

Отд./корп

1-4 класс

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	яйцо	209	Яйца вареные	40	11,20	63	5,08	4,6	0,28
	масло	14	Масло (порциями)	10	10,55	66	0,08	7,25	0,13
	горячее блюдо	221	Каша вязкая пшенная на молоке	200	17,17	266	7,97	8,27	39,87
	напиток горячий	382	Какао с молоком	200	14,24	119	4,08	3,54	17,58
	хлеб белый	108	Хлеб пшеничный	40	3,55	72	3,4	0,64	14,8
	кондитерское изде	590	Печенье	31	5,63	71	2,32	3,66	7,32
	фрукт	118	Фрукты свежие. Банан.	150	28,50	144	2,26	0,64	31,5
	Обед	закуска	45	Салат из белокочанной капусты	60	3,87	36	0,79	1,94
1 блюдо		144	Суп картофельный с бобовыми, с курицей	200	9,14	189	6,66	12,74	14,27
2 блюдо		304	Котлеты домашние комбинированные	90	39,54	202	14,36	11,39	10,26
гарнир		203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,16	175	5,1	2,56	33,01
напиток		388	Напиток из плодов шиповника	200	6,76	88	0,68	0,28	35,76
хлеб белый		108	Хлеб пшеничный	30	2,66	72	3,4	0,64	14,8
хлеб черный		116	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,87	81	3,08	0,56	14,96