

МБОУ Приаргунская СОШ

Отд./корп

День 08.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты		мандарин	100	13,00	38 ккал	0.7	0.2	8
Обед	закуска		винегрет	60	13,00	57ккал	2	2	8
	1 блюдо								
	2 блюдо		рис отварной с гуляшом и мясом	150\100	46,00	250 ккал	25	17	0
	гарнир								
	сладкое		круассан, конфета	50\27	26,00	175\76 ккал	2,8\0,8	8\4,9	23,5\7,7
	хлеб бел.		хлеб белый	35	2,00	69 ккал	2	0.8	13
	хлеб черн.								
			сок	200	6,00	60 ккал	0.8	0	14