Школа	Маоу "Школа № 149"	Отд./корп		День	20.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка из творога и сгущенным молоком	150/25 г		386 г	25,4 г	19,6 г	35,8 г
	гор.напиток		чай с сахаром	200г		53 г	0,2 г	0,1 г	13 г
	хлеб		батон	24г		82г	2,3 г	1 г	16,1 г
			масло сливочное	10 г		66 г	0,1 г	7,3 г	
			сыр	23 г		91 г	5,8 г	7,4 г	0,1 г
Завтрак 2	фрукты		яблоко свежее	1 шт		71г	0,6 г	0,6 г	14,7 г
Обед	закуска		помидоры свежие	35 г		8 г	0,4 г	0,1 г	1,3 г
	1 блюдо		Щи из свежей капусты с мясом и зеленью	10/250 г		84 г	4,5 г	3,3г	7,7г
	2 блюдо		Филе куриное панировочное	100 г		302 г	23,8 г	10,3 г	10,7 г
	гарнир		Вермишель отварная	150 г		185г	5,5г	4,4 г	28,5 г
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		ржаной	34г		68 г	2,2 г	0,4 г	13,9 г
	напиток		компот из вишни	200г		75г	0,2 г	0,1 г	18,2 г