



Комплекс 1-4 класс 191,27 рублей

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
3 день Дата								
Завтрак								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Батон витаминизированный	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,8
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Завтрак'			13,81	2,88	9,86	3,17	96,67	513,9
Обед								
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,94	0	5,09	4,29	12,73	102,8
48/8	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	90	5,64	4,65	5,82	0,79	5,78	96,96
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	0,03	3,18	0,51	38,26	196,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	19,49	74,32
-	Хлеб витаминизированный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	112
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Обед'			16,73	4,68	14,88	6,38	112,2	640,8
Итого за день			30,54	7,56	24,74	9,55	208,9	1155