Школа МБОУ "Ильинская СОШ" Отд./корп 1-4 класс День 22.11.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	253	Омлет натуральный, запеченный	160	25,64	214	13,69	16,62	2,53
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	9,36	119	4,08	3,54	17,58
	хлеб	114	Хлеб пшеничный	30	2,06	54	2,55	0,48	11,1
	закуска	3	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	4,46	73	0,82	6,09	3,65
		14	Масло сл. (порциями)	10	5,71	66	0,08	7,25	0,13
		15	Сыр тв. (порциями)	20	7,49	58	3,69	4,74	0
Завтрак 2	фрукты		Мандарины	182	24,57	88	0,8	0,8	19,6
	соки	407		200		84	0,7	0	20,3