

МКОУ СОВ НТ с. Невалихаинское

день 24.01.2012г.

Традиция	Раздел	№ рецепта	Блюда	Выход	цена	калорийн.	Белки	Жиры	Углебок
Завтрак	гор. блюдо	561	Творожки с соевым	100	18-93	227,38	12,42	14,5	11,8
	гарнир	361	Рожки с маслом	150	7-49	166,40	5,25	6,2	22,4
	закуска	-	суфле	60	6-00	6,78	0,36	0,06	1,2
	гор. напиток	829	Чай с сахаром	200	2,98	45,6	0,2	0	11,2
	Хлеб	-	Хлеб пшеничный	50	3-10	92,96	3,32	0,32	19,2
	-	-	масло сливочное	10	6-10	44,97	0,008	8,2	0,1
	-	-	Жиры	30	5-10	126,9	1,7	3,7	21,7
Завтрак	Фрукты								
	Мясо		мясо	200	20-00	59	3,0	3,2	4,7
обед	Закуска	-	шпрот кабановый	60	10-60	90	0	7,0	7,0
	1 блюдо	7-1	суп с грибами	250	11-33	101,28	7,36	3,68	5,68
	2 блюдо	-	Пюре картофельное	100	19-60	219,5	19,9	13,45	4,6
	салат	-	каша гречневая	150	9-25	295,80	8,4	10,8	41,25
	компот	459	Кашей сухарями	200	4-95	118	0,6	0	28,9
	хлеб бел	-	Хлеб ржаной	50	3-10	100,95	3,5	0,55	20,5