Школа	МБОУ СОШ №3 г. Чадана	Отд./корп		День	18.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток		Кисель плодого- ягодный витаминизированный	200	10.00	94.16	0.78	0.06	22.33
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	15.00	44.52	0.59	3.69	2.24
	1 блюдо								
	2 блюдо		Гуляш из мяса говядины	95	35.00	148.44	7.16	14.890	5.49
	гарнир		Ячка отварная	180	15.00	230.17	8.104	5.737	37
	сладкое		Конфета	40	7.25	190.80	3.440	8.520	26.28
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	3.00	85.70	2.40	0.80	16.70
	хлеб черн.								
	напиток								