

Школа МБОУ СОШ № 9 Отд./класс День 00.11.2011

Пример блюда	Раздел	№ рецепта	Видео	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	34-37	макарон с отварной св. гов. мясик	150		196,80	2,4	1,9	32,4
Завтрак	2 блюда	423	нужно отмыть тушенку в соусе 00/10	100		130,00	10,9	10,5	2,9
Завтрак	салатик	389	све. нарезанный сырный	200		33	2	0,2	2,8
Завтрак	хлеб	проем	хлеб мякишковый	30		62,34	0,9	0,22	14,67
Завтрак	хлеб	проем	хлеб ржаной	20		45,98	0,6	0,2	9,88
Завтрак	чайная	71	чайная	60		13,2	0,7	0,1	2,1
Итого:				560	0,00	501,32	70,50	16,12	69,37
Обед	1 блюдо								
Обед	2 блюда								
Обед	гарнир								
Обед	чайная								
Обед	хлеб								
Обед	хлеб								
Обед	салатик								
Обед	фрукты								
Итого:				0	0,00	0	0	0	0
полдник	2 блюда								
полдник	салатик								
Итого:				0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

