

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

12.01.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	216	омлет натуральный	200	50,00	272,727	5,527	10,164	39,509
		131	зеленый горошек отварной консервированный	60	12,00	114,66	9,02	1,28	15,42
	гор.напиток	379	кофейный напиток	200	10,00	0,034	2,36	7,49	14,89
	хлеб	1	хлеб с маслом	40	25,00	4,72	14,98	29,78	211
		338	банан	100	25,00	1,5067	0,5067	21	94
			итого	600		394	32	70	375
Обед	закуска		Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	15,00	2,04	0,48	0	0
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной	200	30,00	123	1,83	4,9	11,75
	2 блюдо	227	Рыба припущенная	90	90,00	132,8	14,24	8,48	0
	гарнир	125	Картофель отварной (запеченый)	150	30,00	159	2,85	6,6	22,2
	сладкое	350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	180	10,00	122	5,8	6,6	9,9
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	2,00	46,76	1,58	0,2	9,66
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30	4,00	137,94	3,36	0,66	29,64
				итого	730		724	30	27

директор

Е.Л. Литвиненко