

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

17.12.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 183 | каша гречневая молочная | 200 | 48,00 | 127,855 | 3,364 | 5,255 | 17,882 |
| | гор.напиток | 392 | чай с сахаром | 200 | 5,00 | 42,1 | 0,067 | 0,022 | 10,511 |
| | хлеб | 3 | бутерброд с сыром | 50 | 32,00 | 157 | 0,58 | 9,13 | 16,313 |
| | | ПР | печенье | 20 | 9,00 | 180,84 | 3,06 | 7,02 | 26,34 |
| | | 338 | яблоко | 100 | 28,00 | 47,143 | 0,429 | 0,429 | 10,5 |
| | | | итого | 570 | | 555 | 8 | 22 | 82 |
| Обед | закуска | 24 | Салат зеленый со свежими помидорами | 60 | 16,00 | 46,8 | 0,6 | 3,66 | 2,82 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп гороховый | 200 | 45,00 | 163,75 | 5,08 | 5,35 | 23,85 |
| | 2 блюдо | 268 | Биточки (мясо, птица) | 90 | 69,00 | 284,8 | 10,88 | 20,32 | 14,56 |
| | гарнир | 309 | Овощное рагу | 150 | 35,00 | 181,5 | 2,1 | 12,3 | 15,75 |
| | сладкое | 342 | Компот из свежих фруктов | 180 | 10,00 | 116,6 | 0,16 | 0 | 29 |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 |
| | хлеб черн. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,00 | 29,64 | 30 | 3,36 | 0,66 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | итого | 730 | 181,00 | 870 | 50 | 45 |

директор

Е.Д. Литвиненко