

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

05.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	запеканка творожная со сгущенным молоком	220	283,529	13,083	11,098	30,783
	гор.напиток	376	чай	200	60,000	0,070	0,020	15,000
	хлеб	1	бутерброд с маслом	40	36,000	2,360	5,490	4,890
		ПР	печенье	40	137,000	3,200	4,300	26,000
		338	фрукт	100	47,000	0,400	0,400	9,800
			итого	600	563,53	19,11	21,31	86,47
Обед	закуска	21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	12,411	0,105	0,626	0,630
	1 блюдо	83	Борщ с картофелем	200	29,797	0,210	0,650	1,538
	2 блюдо	265	Плов из мяса говядины	200	568,867	51,160	49,340	98,679
	сладкое	342	Компот из свежих яблок	200	195,966	0,157	0,157	37,116
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	45	63,300	4,800	2,000	15,600
			итого	705	870,341	56,432	52,772	153,563

директор

Т.О. Густяк