

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

11.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	219	сырники из творога со смет.соусом	220	243,6375	8,5882	8,4359	20,7091875
	гор.напиток	376	чай	200	60,000	0,070	0,020	15,000
	хлеб	3	бутерброд с сыром	50	140,000	5,800	8,300	14,830
		ПР	печенье	40	137,000	3,200	4,300	26,000
			338	фрукт	100	47,000	0,400	0,400
			<b>итого</b>	<b>610</b>	<b>627,64</b>	<b>18,06</b>	<b>21,46</b>	<b>86,34</b>
Обед	закуска	70	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	112	0,3584	0,112	19,6
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	69,319	1,9063	0,7868	7,61261258
	гарнир	139	Капуста тушеная	150	107,03	1,1131	3,9387	19,147667
	2 блюдо	260	Гуляш из говядины	90	574,6	83,604	96,475	45,33594
	сладкое	380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	215,46	2,0943	2,1417	22,5392706
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	45	63,300	4,800	2,000	15,600
				<b>итого</b>	<b>725</b>	<b>1141,709</b>	<b>93,88</b>	<b>105,45</b>

директор

Т.О. Густяк