

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

14.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	120,000	6,376	3,796	10,364
	гор.напиток	418	Слойка с повидлом	100	333,333	9,040	11,787	33,387
	хлеб	377	чай с лимоном	200	62,000	0,130	0,020	15,200
		338	фрукт	100	47,000	0,400	0,400	9,800
			итого	600	562,33	15,95	16,00	68,75
Обед	закуска	70	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	60,000	0,672	0,060	6,900
	1 блюдо	99	Суп из овощей	200	116,200	1,070	3,590	11,318
	2 блюдо	258	Мясо духовое	215	415,087	17,772	18,853	43,907
	гарнир							
	сладкое	342	Компот из плодов консервированных	180	84,060	0,256	0,169	29,191
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	45	63,300	4,800	2,000	15,600
			итого	700	738,647	24,57	24,67	106,916

директор

Т.О. Густяк