

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

18.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	каша гречневая молочная	200	127,855	8,264	2,718	13,782
	гор.напиток	392	чай	200	60,000	0,067	0,020	15,000
	хлеб	3	бутерброд с сыром	50	140,000	5,800	8,300	14,830
		ПР	печенье	50	180,840	3,060	7,020	26,340
		338	фрукт	100	47,000	0,400	0,400	9,800
			итого	600	555,70	17,59	18,46	79,75
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	2,268	1,829	5,08	3,112
	1 блюдо	119	Суп гороховый	200	208,250	18,418	18,754	7,492
	2 блюдо	268	Биточки мясные	90	589,600	2,078	25,54	3,520
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	223,080	3,302	6,939	6,834
	сладкое	342	Компот из плодов консервированных	180	159,714	0,169	29,191	81,200
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	45	63,300	2,000	15,600	15,600
				итого	725	1246,212	27,796	101,107

директор

Т.О. Густяк