

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

25.10.2022

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	9,800
			итого	610	627,64	18,06	21,46	86,34	
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	
				итого	725	1141,709	93,88	105,45	129,835

директор

Т.О. Густяк