

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

27.10.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	210	омлет натуральный	200	325,862	16,855	14,608	61,914	
	гор.напиток	131	зеленый горошек отварной консервированный	60	25,8	1,8		0,4	
		376	чай	200	60,000	0,070	0,020	15,000	
			3	бутерброд с сыром	50	140,000	5,800	8,300	14,830
			338	фрукт	100	47,000	0,400	0,400	9,800
				итого	610	598,66	24,92	23,33	101,94
Обед	закуска	131	Зеленый горошек	60	51,8	3,9	0,2	23,900	
	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	200	163	1,442	5,936	9,946	
	2 блюдо	259	Рулет с луком и яйцом	90	286	12,02	15,76	19,260	
	гарнир	203	Мкаронные изделия отворные	150	65,55	0,573	0,608	10,698	
	сладкое	357	Сок	180	76,320	0,900	0,000	21,780	
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	45	63,300	4,800	2,000	15,600	
				итого	725	705,970	23,64	24,50	101,184

директор

Т.О. Густяк