

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

21.09.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|------------|-------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 223 | запеканка творожная со сгущенным молоком | 220 | | 283,529 | 13,083 | 11,098 | 30,783 |
| | гор.напиток | 376 | чай | 200 | | 60,000 | 0,070 | 0,020 | 15,000 |
| | хлеб | 1 | бутерброд с маслом | 40 | | 36,000 | 2,360 | 5,490 | 4,890 |
| | | ПР | печенье | 40 | | 137,000 | 3,200 | 4,300 | 26,000 |
| | | 338 | фрукт | 100 | | 47,000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого | 600 | 0,00 | 563,53 | 19,11 | 21,31 | 86,47 |
| Обед | закуска | 21 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 60 | | 12,411 | 0,105 | 0,626 | 0,630 |
| | 1 блюдо | 83 | Борщ с картофелем | 200 | | 29,797 | 0,210 | 0,650 | 1,538 |
| | 2 блюдо | 265 | Плов из мяса говядины | 200 | | 568,867 | 51,160 | 49,340 | 98,679 |
| | сладкое | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | | 195,966 | 0,157 | 0,157 | 37,116 |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 45 | | 63,300 | 4,800 | 2,000 | 15,600 |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого | 705 | 0,00 | 870,341 | 56,432 | 52,772 | 153,563 |

директор

Т.О. Густяк