

Школа

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

День

21.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|------------|-------|--------------|-----------|-----------|------------|
| Завтрак | гор.блюдо | 238 | запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 215 | 45,00 | 468 | 23,32 | 20,58 | 47,56 |
| | гор.напиток | 382 | какао с молоком | 200 | 12,00 | 218,98 | 5,72 | 5,76 | 38,42 |
| | хлеб | 1 | хлеб с маслом сливочным | 40 | 15,00 | 0,034 | 2,36 | 7,49 | 14,89 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | груши св | 75 | 23,00 | 3413 | 0,3 | 0,23 | 7,73 |
| | | | | | | | | | |
| | | | итого | 530 | | 4100 | 32 | 34 | 109 |
| Обед | закуска | 71 | Помидор свежий (или соленый) в нарезке | 60 | 27,00 | 15,6 | 0,72 | 0,12 | 2,76 |
| | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 53,00 | 181 | 8,4 | 9,3 | 11,8 |
| | 2 блюдо | 265 | Плов (мясо говяд или птицы) | 200 | 85,00 | 589,26 | 23,09 | 51,56 | 17,31 |
| | гарнир | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 8,00 | 116,2 | 0,16 | 0 | 29 |
| | сладкое | ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 2,00 | 46,76 | 1,58 | 0,2 | 9,66 |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 4,00 | 29,64 | 30 | 3,36 | 0,66 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | итого | 760 | | 978 | 64 | 65 | 71 |

директор МБОУ
Запорожская НШ-ДС №9

Е.Д. Литвиненко