

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

День

11

День

23.01.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	315/2004	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200/20	36,39	475,62	15,671	16,703	73,952
	напиток	692/2004	Кофейный напиток	200	6,07	89,850	1,450	1,600	17,320
	выпечка	741/2004	Ватрушка с творогом	100	20,12	326,381	13,845	14,892	55,818
			Зефир	41	9,43	133,66	0,328	0,041	32,718
			Итого за завтрак		72 Р	1025,511	31,294	33,236	179,808
Обед	1 блюдо	129/2004	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	13,46	82,530	1,650	5,171	6,402
	2 блюдо	503/2004	Суфле из куриных грудок	75/30	32,85	289,900	16,224	23,160	6,031
	гарнир	516/2004	Макароны отварные	180	7,05	239,230	6,750	4,307	43,070
	напиток	639/2004	Компот из сухофруктов	200	3,66	116,050	0,460	0,100	28,130
	хлеб	902	ржаной	50	2,49	90,500	3,335	0,665	17,170
			Итого за обед		60 Р	818,21	28,42	33,40	100,80
			Итого за день		132 Р	1843,72	59,71	66,64	280,61

|

|