

Мат / Мозина

День 05.01.2022

а

Отд./корп

ул. Пушкина 54

Школа

I ступень

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	1300	хлеб, сметан. с овощами	100	50-54	112,1	18,8	5,2	5,1
	гор. блюдо	1344	хлеб, сметан.	100	28-50	110,9	5,4	2,1	11,6
	хлеб	1543	хлеб	30	3-21	40,3	2,3	0,2	14,8
	гор. напиток	1165	чай, сметан.	200	10-86	125,4	3	3,1	20,8
Завтрак 2	фрукты	182	фрукты	100	23-00	111,5	0,1	0,1	9,8
	ИТОГО:		Итого		116-11	523,8	29,9	14,3	62,1
Обед	закуска								
	1-блюдо	1120	суп с макар. и	200	10-03	68,1	0,1	0	10,1
	2 блюдо	1266	картофельная	90	10-90	156,6	19,6	10,8	0,3
	гарнир	1234	картофель	150	22-19	182,5	11,2	0,6	35,5
	сладкое	1501	сок апельсиновый	200	14-91	89,6	1	0,2	20,2
	хлеб бел.	1543	хлеб	50	5-10	111,9	3,9	0,4	24,6
хлеб черн.	1574	хлеб	35	3-13	42,1	2,7	0,5	14,1	
ИТОГО:			Итого		100-17	683,1	28,8	16,5	101,4

