

МКОУ ШР НШДС №10

Page 10

9/3/2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№29	Картофель отварной с маслом, котлета	230	25.55	293	3	3	21
	гор.напиток	№58	Чай с сахаром и лимоном	200	2.43	55	0	0	14
	хлеб		Пшеничный	50	3.62	100			
			Пряники	110	10.40	352			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№96	Огурец свежий	57	10.58	6	0	0	1
	1 блюдо	№5	Суп картофельный с клецками	250	10.52	93	2	3	14
	2 блюдо	№21	Каша перловая рассыпчатая	180	2.45	210	5	5	32
	гарнир	#39	Гуляш из отварного мяса	50	31.55	185	13	13	3
	сладкое		Зефир	71	8.90	248			
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	54	3.62	119			
		#67	Напиток из плодов шиповника	200	4.38	111	1	0	27