

Школа

МКОУ ШР НШДС №10

Отд./корп

День

9/6/2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | №21 | Каша перловая рассыпчатая с котлетой | 200 | 25.65 | 368 | 5 | 5 | 32 |
| | гор.напиток | №56 | Чай с сахаром | 200 | 0.94 | 53 | 0 | 0 | 14 |
| | хлеб | | Пшеничный | 55 | 3.83 | 110 | | | |
| | | | Печенье | 48 | 4.22 | 202 | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Груша | 80 | 14.36 | 37 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | №95 | Кукуруза консервированная отварная | 43 | 6.34 | 18 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | №4 | Щи из свежей капусты с картофелем | 240 | 12.63 | 88 | 2 | 7 | 7 |
| | 2 блюдо | №25 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4.05 | 196 | 5 | 4 | 33 |
| | гарнир | №74 | Тефтели, соус сметанный | 85 | 24.62 | 194 | 1 | 2 | 2 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 55 | 3.75 | 121 | | | |
| | | | Яблоко | 177 | 18.24 | 78 | | | |
| | №64 | Компот из сухофруктов | 200 | 2.37 | 171 | 2 | 0 | 41 | |