

Школа

МКОУ ШР НШДС №10

Отд./корп

День

10/22/2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№29	Картофель отварной голубец ленивый	150\66	23.41	126\138	8	12	31
	гор.напиток	№56	Чай с сахаром	200	1.13	53	0	0	14
	хлеб		Пшеничный	45	3.13	90	3	0	18
			Яйцо отварное	52	5.96	63	5	5	0
			Печенье	20	1.80	80	2	2	13
Завтрак 2	фрукты	№116	Яблоко	132	13.57	58	0	0	13
Обед	закуска								
	1 блюдо	№7	Суп картофельный с макаронными изд	240\10	12.35	111	3	3	19
	2 блюдо	№22	Каша гречневая рассыпчатая	180\7	6.93	239	9	7	35
	гарнир		Тефтели	75	17.86	237	8	11	7
	сладкое	№75	Соус томатный	40	1.50	27	0	2	2
	хлеб бел.	№66	Напиток лимонный	200	3.52	86	0	0	22
	хлеб черн.		Ржаной	56	3.78	123	4	1	21
		№116	Груша	187	20.85	85	1	1	19
		Сыр	17	5.21	60	5	5	0	