

Школа

МКОУ ШР НШДС №10

Отд./корп

День

9/22/2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№26	Рагу овощное	180	10.45	158	4	9	16
	гор.напиток	№56	Чай с сахаром	200	1.12	53	0	0	14
	хлеб		Пшеничный	45	3.13	90	3	0	18
			Булочка	70	14.21	203	3	8	30
Завтрак 2	фрукты		Апельсин	167	20.09	72	2	0	14
Обед	закуска	№96	Помидор свежий	57	7.88	8	0	0	1
	1 блюдо	№8	Суп картофельный с домашней лапшой	235//15	11.23	110	3	3	18
	2 блюдо	№31	Плов из курицы	180	29.21	345	17	18	29
	гарнир								
	сладкое	№65	Компот из свежих плодов	200	10.06	99	0	0	25
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	63	4.23	138	4	1	29
			Сыр	29	9.39	103	8	8	0