

МКОУ ШР НШДС №10

10/4/2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№21	Каша перловая рассыпчатая, голубцы ленивые	178//65	16.54	201//136	12	11	42
	гор.напиток	№56	Чай с сахаром	200	1.12	53	0	0	14
	хлеб		Пшеничный	45	3.13	90	3	0	18
			Вафли	36	5.66	176	2	9	26
Завтрак 2	фрукты		Апельсин	227	22.55	95	2	0	18
Обед	закуска								
	1 блюдо	№9	Суп картофельный с фасолью	240//10	12.87	144	7	4	20
	2 блюдо	№34	Плов из говядины	200	44.21	340	15	15	36
	гарнир								
	сладкое	№64	Компот из изюма	200	3.02	171	2	0	41
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	49	3.32	108	3	0	23
			Яблоко	83	8.58	37	0	0	8