

Школа

Маоу "Школа № 149"

Отд./корп

День

28.05.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Печень по строгановски ,гречневая каша	250 г		410 г	21,5 г	16,7 г	42,5 г
	гор.напиток		чай с сахаром	200 г		53 г	0,2 г	0,1 г	13 г
	хлеб		батон	27 г		93 г	2,6.г	1,1 г	18,1 г
	доп.гарнир		кукуруза консервированная	40 г		130 г	4,1 г	2 г	24 г
			сыр	10 г		33 г	33 г	2,7 г	
Завтрак 2	фрукты		яблоко свежее	1 шт		71 г	0,6 г	0,6 г	14,7 г
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками,зеленью	20/250 г		145 г	6,2 г	4,8 г	15 г
	2 блюдо		Ежики "Аппетитные"	100/250 г		205 г	11,6 г	11,4 г	12,9 г
	гарнир		Картофельное пюре	150 г		138 г	3,1 г	5,4 г	12,1 г
	сладкое								
	хлеб бел.		батон	27 г		93 г	2.6 г	1,1 г	18,1 г
	хлеб черн.		ржаной	51 г		102 г	3,4 г	0,6 г	20,9 г
	доп. гарнир		огурцы свежие	25 г		4 г	0,2 г		0,6 г
	напиток		компот из ягод	200 г		69 г	0,2 г	0,1 г	16,9 г