

Сад

Отд./корп

День 08-04-2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185	Каша геркулесовая молочная	200	14,57	182	8,000	10,200	33,100
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	11,76	107	2,600	2,700	22,300
	хлеб								
		11	Бутерброд с маслом	25	7,82	92	1,700	5,300	11,500
Завтрак 2	напитки	442	Сок яблочный	100	7,05	43	0,500	0,100	9,900
Обед	закуска	54	Икра свекольная	60	6,13	57	1,200	2,800	6,200
	1 блюдо	82	Суп картофельный с мучными клецками	180	12,41	101	5,200	5,400	9,700
	2 блюдо	297	Фрикадельки из кур	75	34,60	191	11,200	13,000	7,200
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	150	7,14	161	4,400	3,500	27,800
	хлеб бел.	2	хлеб пшеничный	30	2,36	71	2,800	0,200	18,500
	хлеб черн.	1	хлеб ржаной	42	3,02	84	2,800	0,500	16,600
	напиток	440	Компот из кураги + С вит	200	10,59	93	0,900	0,100	25,400
Полдник	сладкое	469	Булочка домашняя	50	9,39	203	2,900	3,800	29,200
	напиток	401	Йогурт	192	22,73	105	5,700	2,100	25,900
Ужин	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	170	36,15	166	0,800	2,400	9,900
	гор.напиток	398	Напиток клюквенный	200	12,20	54	0,200		12,700
		10	Салат из зеленого горошка	45	12,86	33	1,300	2,000	2,600
		2	хлеб пшеничный	20	1,58	47	1,500	0,100	10,000
	ИТОГО					212,36	1790		



С.А.КОРНИЛОВА

ШКОЛА

МБОУ Истоки г.о. Самара

Отд./корп

День

08-04-2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	230	16,00	246	8,300	10,500	35,500
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	12,00	133	2,800	3,000	15,800
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	15,00	147	2,100	10,000	14,600
			Шоколад молочный	20	46,00	134	1,900	6,700	9,800
					89,00	660			
Обед	закуска	54	Икра свекольная	100	14,00	132	2,400	7,200	13,300
	1 блюдо	103	Суп картофельный с мучными клецками	180	13,00	151	8,800	8,800	16,400
	2 блюдо	297	Фрикадельки из кур	95	45,00	252	17,700	23,300	7,200
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	170	11,00	224	11,100	4,600	21,400
	хлеб бел.	2	хлеб пшеничный	40	3,00	94	3,040	0,320	18,300
	хлеб черн.	1	хлеб ржаной	42	3,00	84	1,960	0,385	14,000
	напиток	440	Компот из кураги + С вит	200	12,00	119	1,000	0,200	28,200
					101,00	1056			



Директор

С.А.КОРНИЛОВА