

Школа

МБОУ "Лицей им.ак.И.А.Бакулова" пос.Вольгинский

Отд./корп

День 1

07.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	147	каша овсяная молочная	200	171,03	7,89	7,89	20,19
	гор.напиток	135	чай с лимоном	200	61,20	0,07	0,01	15,21
	хлеб	183	пшеничный	35	104,16	1,71	0,40	13,17
	выпечка	155	булочка с корицей	50	151,69	3,43	4,97	23,32
	фрукты	30	яблоко	160	80,03	0,43	0,28	18,94
Обед	1 блюдо	189	суп-лапша с курицей	200	186,79	10,53	11,37	10,60
	2 блюдо	5664	тефтели мясные	90/30	368,99	23,59	26,02	10,12
	гарнир	219	рис отварной	120	176,79	3,23	4,33	31,24
	напиток	5445	сок	200	84,00	0,00	0,00	20,80
	хлеб	184	пшеничный	50	144,20	2,50	0,40	15,10
			ржаной	48				