

Школа

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

Отд./корп

День 3

09.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	омлет натуральный	150	227,31	16,74	16,40	3,19
	гор.напиток	135	чай с лимоном	200	61,20	0,07	0,01	15,21
	фрукты	4804	банан	220	206,90	3,33	0,00	48,40
	хлеб	180	бутерброд с сыром	50	87,46	1,68	4,40	10,29
Обед	1 блюдо	191	суп гороховый	200	324,56	26,46	11,06	29,79
	2 блюдо	258	котлета куриная	75	136,69	20,79	3,09	6,43
	гарнир	252	гречка отварная	120	156,59	4,82	3,84	25,70
	напиток	244	компот ягодный	200	85,30	0,20	0,02	21,08
	хлеб	184	пшеничный	50	144,20	2,50	0,40	15,10
			ржаной	48				