

Школа

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

Отд./корп

День 7

15.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5499	голень куриная запеченная	75	148,50	13,50	10,50	0,00
		218	рис отварной	120	191,18	5,22	3,03	35,77
	овощи	187	салат из свеклы	100	17,50	0,80	0,09	3,38
	выпечка	155	булочка с корицей	50	151,70	3,43	4,97	23,23
	хлеб	183	пшеничный	35	104,16	1,71	0,40	13,70
	гор.напиток	135	чай с лимоном	200	61,20	0,07	0,01	15,21
Обед	1 блюдо	211	суп рисовый с курицей	250	223,21	13,59	11,36	16,64
	2 блюдо	5533	котлета рыбная	90	188,95	19,65	6,08	13,92
		154	картофельное пюре	150	172,13	4,20	3,83	30,21
	напиток	146	компот из сухофруктов	200	114,98	0,36	0,02	28,34
	хлеб	184	пшеничный	50	144,20	2,50	0,40	15,10
				ржаной	48			