

Школа

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

Отд./корп

День 9

17.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	7058	омлет с ветчиной	150	213,48	16,19	14,80	3,88
	напиток	5445	сок	200	92,00	0,10	0,10	11,00
	выпечка	213	булочка с изюмом	50	146,25	5,55	2,70	24,95
	хлеб	183	пшеничный	35	104,16	1,71	0,40	13,17
	овощи	186	салат из моркови с яблоком	100	47,57	0,57	3,06	4,43
Обед	1 блюдо	5523	суп рыбный	250	144,37	7,59	4,85	17,59
	2 блюдо	258	котлета куриная	90	136,69	20,79	3,09	6,43
	гарнир	219	рис отварной	150	176,79	3,23	4,33	31,24
	напиток	5486	напиток из шиповника	200	114,98	0,36	0,02	28,34
	хлеб	184	пшеничный	50	144,20	2,50	0,40	15,10
			ржаной	48				