

Школа СОГБУ "Шаталовский детский дом" Отд./корп

День 15.10.2022г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	85	вареники ленивые	216	34,60	364,00	24	13	37
		80	шоколад	35	14,00	127,50	3	6	16
		111	кофейный напиток	200	6,59	118,00	1	2	22
	хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3	44
		84	масло сливочное	10	4,29	66,00	0	7	0
Завтрак 2	фрукты	235	груша	300	23,50	85,50	1	1	25
Обед	закуска	174	салат из свежих помидор	100	7,49	69,90	1	4	5
	1 блюдо	9	суп картофельный с вермешелью на м/б	250	6,74	114,30	2	6	9
	2 блюда	25	ленивые голубцы	260	49,27	341,70	19	17	29
		75	компот из с/ф	200	2,83	133,00	1	0	32
	хлеб	81	хлеб ржаной	100	1,92	198,00	7	1	39
Полдник		112	сок	200	6,23	92,00	1	0	20
	кондитерн	109	вафли	35	3,02	108,00	0	0	18
Ужин	гор.блюдо	93	фрикадельки в соусе	125	28,25	356,10	29	19	28
		83	картофель отварной с луком	200	10,26	223,00	4	9	27
	закуска	135	салат из свеж. капусты	100	6,48	89,40	2	5	9
	хлеб	82	батон	85	3,14	222,70	6	3	44
		84	масло сливочное	10	4,30	66,20	0	7	44
		112	чай	200	1,15	73,00	0	0	15
	Ужин 2		115	кефир	207	14,32	134,00	6	6
хлеб			батон	30	1,16	78,60	2	1	10



Г.А. Соколова