Быковских Андрей Юрьевич

Подписано цифровой подписью: Быковских Андрей Юрьевич
Дата: 2022.02.28 20:05:32 +03'00'

Школа: МБОУ "Ильинская СОШ" | Отд./корп: 1-4 класс | День: 01.03.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 304 | Рис отварной | 150 | 10,76 | 210 | 3,65 | 5,38 | 36,68 |
| | | 278 | Тефтели мясные | 90 | 29,69 | 129 | 6,65 | 7,37 | 8,77 |
| | гор.напиток | 629 | Чай с лимоном | 200 | 3,21 | 51 | 0,22 | 0,05 | 12,47 |
| | хлеб | 114 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,06 | 54 | 2,55 | 0,48 | 11,1 |
| | закуска | 45 | Салат из капусты б/к с перцем сладким | 80 | 8,46 | 69 | 1,09 | 5,33 | 4,31 |
| | | 14 | Масло сл.(порц) | 10 | 6,28 | 66 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | соки | 407 | Сок плодовый, ягодный или овощной | 200 | 14,00 | 84 | 0,7 | 0 | 20,3 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 65 | Салат из моркови и яблок с яйцом | 60 | | 40 | 1,04 | 0,68 | 7,35 |
| | 1 блюдо | 104 | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 200 | 14,63 | 156 | 11 | 11,48 | 8,8 |
| | 2 блюдо | 411 | Кнели из куриной грудки в молочном соусе | 90 | 32,96 | 230 | 15,5 | 15,8 | 6,6 |
| | гарнир | 311 | Картофель отварной в молоке | 150 | 14,86 | 127 | 3,51 | 3,73 | 19,74 |
| | сладкое | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | 78 | 0,61 | 0,25 | 18,68 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,29 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,96 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |