

Инвертираса: Фирмадор 1800% Женская сема, Везежис Т.И. Везежис



Школа

Мочы Женская сема

Отд./корп

Г. Стуруш

День

23.12.22

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	466	Каша с яблоком и корицей	200	4	286,8	5,66	11,65	25,06	
	гор.напиток	493	Чай с сахаром	200	2,50	6,6	0,1	0	15	
	хлеб	108	Хлеб цельнозерновой	50	2	112,5	3,8	0,4	24,6	
Завтрак 2	фрукты		Яблоко запеченное	450	1250	469,70	9,16	13,65	64,66	
	Напиток									
Обед	закуска	1	Сливки и сметана	10	4	13,6	2,1	1,91	9,30	
	1 блюдо	333	Рис с мясом, овощами	90	23	141,20	16,28	8,53	4,14	
	2 блюдо	404	Картофельное пюре	150	13	120	3,15	6,6	16,35	
	гарнир	272	Сметанная сурь	50	0,50	57,66	0,76	5,31	1,89	
	соус	194	Масло сливочное	50	2	112,50	3,8	0,4	24,6	
	хлеб бел.	601	Масло сливочное	50	2	57	3,3	0,6	14,70	
	хлеб черн.	515	Масло сливочное	200	15	92	1	0,2	6,2	
	напиток			690	3450	269,46	20,49	21,26	22,98	
				Итого день:	1140	724	1173,16	39,65	43,81	137,64

Итого молока: 7,7