

Инвертидан; Диететер мюсли и фруктовый салат

7.11.2023



Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп Аспинск. День 20.11.23

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	460	Каша и фрукты с мюсли	200	0	226,2	0,6	11,65	25,06	
	гор.напиток	493	чай	200	2,5	60	0,1	0,4	15	
	хлеб	108	хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6	
		112	шоколад	150	12	50,5	0,6	0,6	14,7	
Завтрак 2	фрукты		шницель фруктовый	600	25,5	474,2	9,76	12,65	79,36	
	Напиток									
Обед	закуска	19	Салат из свежих овощей	100	13	64	0,9	5,1	3,6	
	1 блюдо									
	2 блюдо	333	Яйца на пар. с овощами	90	30	141,20	16,28	8,55	9,14	
	гарнир	439	картофель, пюре	150	6	138	3,15	6,6	16,35	
	соус	442	салатный соус	50	1	57,66	0,76	5,31	1,63	
	хлеб бел.	108	хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6	
	хлеб черн.	109	хлеб пшеничный	50	2	82	3,2	0,6	16,70	
	напиток	578	чай	200	10	92	1	0,2	0,2	
				шницель	690	64	697,46	29,29	26,76	67,28

Итого грамм: 1290 89,50 1171,66 39,05 39,91 146,64

Инв. номер: 2