

Инверсия: Деревья, Леса, Земля

Сод. Дрожжи

Т.М. Богорин

Школа

МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Аспин

День

01.04.2012



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	268	каша рисовая со смет.	200	9,50	229,40	5,53	8,61	38,4	
	гор.напиток	495	чай с лимоном	200	5	101,25	1,65	1,43	14,49	
	хлеб	108	хлеб пшеничный	50	2	117,5	2,8	0,4	24,6	
		112	сметана	150	-	94	0,8	0,8	19,6	
Завтрак 2	фрукты		яблоко запеченное	600	16,50	448,15	10,98	10,94	74,49	
	Напиток									
Обед	закуска									
	1 блюдо	132	Пюре картофельное	200	12	85	1,66	4,16	10,24	
	2 блюдо	321	Суп куриный с овощами	90	5,0	254,40	1,6	15,75	12,84	
	гарнир	291	Картофель отвар.	150	5	144,9	5,65	0,68	29,03	
	соус	453	Сметанно-чесночный	50	0,50	19,68	0,32	1,11	2,122	
	хлеб бел.	108	хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6	
	хлеб черн.	109	хлеб пшеничный	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6	
	напиток	518	чай	200	4	82	1	0,2	0,2	
				яблоко пюре	200	8,50	209,48	3,73	20,9	95,68

Итого грамм 1390. 105 1287,63. 42,71 33,34. 149,17

Ин. Смирновой