

Интервью: Диетолог школы №1, Аспинская СОШ, Т.М. Вяземская



День: 16.05.2014

Школа: МБОУ "Аспинская СОШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	333	Завтрак с творогом	150	36	104,99	2,4	28,2	23,83
	гор. напиток	496	Чай с творогом	200	5	144	2,6	3,3	25
	хлеб	108	Хлеб из муки	50	2	118,5	3,8	0,4	24,6
		477	Сливки	40	14	132,2	2,76	2,4	22,2
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	400	57	118,60	3,48	32,3	95,69
	Напиток								
Обед	закуска	75	Сливки	100	10	99	1,8	6,2	8,9
	1 блюдо								
	2 блюдо	38	Каша из овсянки	90	50	257,4	16	15,75	11,84
	гарнир	237	Картофельная запеканка	150	6	253,05	2,55	1,84	34,08
	соус	463	Творожный соус	50	950	384,8	0,53	1,81	2,45
	хлеб бел.	108	Хлеб из муки	50	2	117,5	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	109	Хлеб из муки	50	2	87	3,3	0,6	16,70
напиток	512	Компот из фруктов	200	6	81	0,3	0	20,1	
			Яблоко	690	115,50	98,75	3,48	32,3	103,64

Итого фруктов: 1130 123,5 1496,44 68,44 69,94 219,36