

Инверсия: Дневник №17

Дир. А.А. Бордюкова

Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп. Цена: Калорийность Белки Жиры Углеводы День 14.08.24

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	309	Винегр с салатом	200	100	300	21,5	40,9	4,5	
	гор.напиток	495	чай с лимоном	200	320	100	7,53	1,93	14,49	
	хлеб	108	хлеб цельнозерн.	50	2	100	3,8	1,9	24,6	
		112	булочка	200	25	100	1,8	0,8	12,6	
Завтрак 2	фрукты		широко зерновой	250	80,5	800,6	24,75	57,52	66,19	
	Напиток									
Обед	закуска	19	Салат ш.с. курица пом.	100	19	300	0,99	5,61	3,96	
	1 блюдо	161	Суп овощной с морковью	200	15	900	2,5	4,01	11,70	
	2 блюдо	345	Пюре картофельное	100	25	173	1,9	2,1	9,6	
	гарнир	489	картофель жареный	100	10	156,4	3,57	4,48	18,53	
	соус	449	соус сметанный	50	1	51,66	0,76	0,31	1,63	
	хлеб бел.	108	хлеб белый	50	2	117,5	2,8	0,4	20,6	
	хлеб черн.	109	хлеб черный	50	2	87	3,3	0,6	16,70	
	напиток	578	чай	200	100	101,2	1,1	0,22	6,22	
				широко зерн.	250	80,5	800,6	24,75	57,52	66,19

1600 1000 1619,78 5873 77,66 153,19.
 Моего души!