

Инверсия: Начальная ЛАП



М.П. Борщевина

Отд./корп

МБОУ "Аспинская СОШ"

Школа

День

19.06.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	301.	Омлет картофельный	170	88	1123	11.5	19.27	14.22
	гор.напиток	495	Чай с сахаром	200	3.58	11.25	1.65	1.43	14.49
	хлеб	108.	Хлеб пшеничный	60	2	117.5	3.8	0.4	24.6
		112.	Сливки	200	36	94	0.8	0.8	19.6
Завтрак 2	фрукты		Яблоки	640	75.5	529.98	17.81	21.9	74.61
	Напиток								
Обед	закуска	17	Сливки из сливок выпр.	110	15	112.2	0.77	11.11	0.2
	1 блюдо	144	Суп молочный	220	18	261.93	4.06	3.42	11.98
	2 блюдо	470	Выпечка из сливок выпр.	100	40	207.42	16.5	11.78	10.20
	гарнир	414	Слив картофельный	110	10	231.88	4.17	6.88	32.37
	соус	453	Слив картофельный	50	0.50	22.8	0.53	1.85	3.45
	хлеб бел.	108	Хлеб пшеничный	50	2	117.5	3.8	0.4	24.6
	хлеб черн.	100.	Хлеб пшеничный	50	2	87	3.3	0.6	19.70
	напиток	509	Компот из сухофр.	200	5	113.3	0.33	0.22	27.61
				Итого обед	970	161.50	989.05	31.46	36.26

Итого grams 1610 162 1579.03 49.87 5716. 209.66.