

Универсиада! Детский клуб "Амнионская волна" Березинский Т.М. Березинская

Школа МБОУ "Аспинская СОШ" Отд./корп Семеновский День: 11.09.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	479	затянутого мяса.	150	40	291	23,85	11,55	22,5
	гор.напиток	472	со свинины, капусты	40	5	208	2,88	3,4	22,2
	хлеб	573	хлеб пшеничный	30	1,8	77,8	2,88	2,24	14,76
		439	чай с сахаром	200	3,50	36	1,27	0,09	2,55
Завтрак 2	фрукты		яблоко запеченное	400	50,3	508	29,28	15,28	61,07
	Напиток								
Обед	закуска								
	1 блюдо	128	суп картофель с картоф. фр.	200	17	121,60	4,16	7,66	6
	2 блюдо	372	картофель, морковь варен.	200	27	255,87	18	16,2	9,24
	гарнир	377	картофельный пюре.	200	15	140	5,40	7	11,6
	соус	403	сметанно-майонезный	40	2	27,80	1,33	0,48	0,55
	хлеб бел.	573	хлеб пшени.	40	2	93,6	3,04	0,32	19,68
	хлеб черн.	574	хлеб пшени.	20	1,5	41,2	1,6	0,30	8,02
	напиток	507	сок	200	17	86	7	0,2	21,2
			яблоко пюре	490	98,50	776,07	24,53	35,76	27,69

10,10. 1199,80. 1309,07 66,87. 50,44 116,40.