

Т. П. Журикова

Инвертуара: Туринские яблоки и Яблочная сессия

День 01.10.24



Инициалы

Отд./корп

МБОУ "Аспинская СОШ"

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	408	Омлет картофельный	100	28	148	8,62	13,28	2,15
	гор.напиток	409	Компот из яблок	200	6	123	1,40	1,80	11,40
	хлеб	553	Хлеб пшеничный	40	2	93,60	3,04	4,32	19,68
Завтрак 2	фрукты		Яблоко зеленое	340	35	316,6	13,06	14,6	39,23
	Напиток								
Обед	закуска	433	Салатная закуска	10	3,50	15,15	0,24	1,50	0,32
	1 блюдо	434	Суп-пюре из картофеля	250	11,50	143,25	3,2	3,95	15,5
	2 блюдо	490	Пюре, картофель + лук, морковь	50	5,0	88,89	1,74	1,97	5,79
	гарнир	456	Картофель жар. отвар.	150	7,50	184,50	5,55	4,95	29,55
	соус								
	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	40	2	93,60	3,04	4,32	19,68
	хлеб черн.	574	Хлеб пшеничный	30	1,8	67,80	2,40	3,45	12,03
	напиток	426	Компот из свежих яблок	200	18	46	2,1	2,1	18,10
		443	Пюре из картофеля	30	1,5	65,97	2,24	2,23	13,13
				330	22,80	307,16	31,01	15,77	100,20
				1170	124,80	1011,76	44,08	20,07	114,53

Итого всего