

Инвертудино: Сиреневый лес, Семейная еда Т.М. Юрченко

Школа

МБОУ "Астинская СОШ"

Отд./корп

№

День: 19.02.24



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	327	Молоко вареное сладкое	150	10	191,35	5,29	3,88	19,70
	гор.напиток	460	Чай с сахаром	200	6	64	1,6	1,3	11,50
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	2	70,2	2,28	0,29	14,76
Завтрак 2	фрукты		Молоко вареное	380	18	265,45	9,18	5,08	45,96
	Напиток								
Обед	закуска	19	Салат овощной	100	13,50	81	1,6	6,2	6,60
	1 блюдо								
	2 блюдо	321	Молоко вареное	90	60	193,10	15,4	13,50	17,50
	гарнир	317	Мясо вареное	200	15	140	5,40	8,0	11,60
	соус								
хлеб бел.	хлеб бел.	573	Хлеб пшеничный	40	2	93,6	3,04	0,32	14,68
	хлеб черн.	574	Хлеб пшеничный	30	2	61,8	2,4	0,45	11,03
	напиток	459	Чай с сахаром	200	35	40	0,3	0,1	9,0
			Молоко вареное	810	96,6	680,5	21,90	15,80	25,20

Много говядины! 114 = 8858