

Школа

МОУ "Старотеризморгская СОШ" Лагерь дневного пребывания "Планета друзей"

Отд./корп

14.06.2024

г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак									
	гор.блюдо		каша рисовая молочная с маслом	150	20,82	231	4,7	8,53	33,73
	гор.напиток		какао на молоке	200	16,90	118,6	4,08	3,54	17,58
	сладкое		ломтишка	50	20,70	346,67	9,11	8,6	62,91
	батон		батон	40	2,82	78	2,25	0,9	15,5
						61,24	774,24	20,14	21,57
Обед	закуска		Овощи порционно	90	25,70	22,000	1,060	0,200	22,000
	1 блюдо		щи из свежей капусты с окорочком	200	20,30	86,000	4,400	4,000	8,200
	гарнир		макароны отварные	150	11,50	202,000	5,630	5,980	31,470
	2 блюдо		рыбные котлеты	80	35,30	318,600	14,310	21,460	14,920
	гор.напиток		компот из яблок	200	15,70	114,600	0,160	0,160	27,880
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	84,400	2,960	0,520	17,280
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	3,30	66,300	2,280	0,270	13,860
	фрукт		Фрукт	200	24,40	92,000	0,800	0,000	22,600
						139,30	986,500	31,600	32,240
					200,54	1760,54	51,74	53,81	287,93

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		каша рисовая молочная с маслом	200	24,53	231	4,7	8,53	33,73
гор.напиток		какао на молоке	200	15,70	118,6	4,08	3,54	17,58
сладкое		ломтишка	50	20,71	346,67	9,11	8,6	62,91
батон		батон	40	2,51	78	2,25	0,9	15,5
				63,45				
закуска		Овощи порционно	100	27,50	22,000	1,060	0,200	22,000
1 блюдо		щи из свежей капусты с окорочком	250	35,89	86,000	4,400	4,000	8,200
2 блюдо		рыбные котлеты	100	43,50	202,000	5,630	5,980	31,470
гарнир		макароны отварные	180	15,60	318,600	14,310	21,460	14,920
гор.нап.		компот из яблок	200	13,70	114,600	0,160	0,160	27,880
хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,58	84,400	2,960	0,520	17,280
хлеб черн.		Хлеб пшеничный	30	3,84	66,300	2,280	0,270	13,860
фрукт		фрукт	200	29,29	92,000	0,800	0,000	22,600
				172,25	1760,170	51,740	54,160	287,930