

ГБОУ "ЦЕНТР" ДАР"

Page 10

07.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	124	Макароны, запеченные с сыром	180	27,50	261	6.12	9.36	33.3
	гор.напиток	197	Чай с сахаром	200	4,26	37.9	0	0	10
	хлеб		Хлеб пшеничный 1с	50	3,08	119	4.75	0.5	24.25
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,70	54.3	2	0.4	10.3
	фрукты		Яблоко	220	14,17	52.5	1.05	0.2	10.03
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	45	Суп гороховый	250	9,55	98.78	2.34	3.89	13.61
	2 блюдо	189	Котлета из говядины	100	67,09	194.52	11.748	12.892	6.32
	гарнир	385	Каша гречневая вязкая	200	9,70	262	5.62	7.75	30
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1с	70	3,08	166.6	5.3	0.6	34
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	42	3,41	76	2.8	0.5	14.4
	напиток	283	Компот из сухофруктов	200	3,21	113.79	0.56	0	27.89