

ГБОУ "ЦЕНТР" ДАР"

Page 10 of 10

16.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	107	Каша манная молочная жидкая	200	13,79	222.02	6.2	8.05	31.09
	гор.напиток	298	Чай с молоком	200	10,28	153	2.5	2.29	11.94
	хлеб		Хлеб пшеничный 1с	40	1,54	95	3.8	0.4	19.4
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,70	36.2	1.3	0.2	6.8
		376	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	23,34	152.0	6.62	9.48	10.06
	фрукты		Яблоко	105	14,17	25.2	0.7	0.08	4.6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	42	Рассольник Ленинградский	250	10,43	149.6	5.03	11.3	32.38
	2 блюдо	209	Котлета куриная	100	40,33	248	14.9	16.6	10.02
	гарнир	235	Капуста тушеная	200	13,99	174.32	5.24	6.46	26.9
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный 1с	50	3,08	119	3.8	0.4	24.3
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	28	3,41	50.7	1.8	0.3	9.6
	напиток	283	Компот из сухофруктов	200	3,21	113.79	0.56	0	27.89