

Школа

МБОУ гимназия №9 города Кузнецка

Отд./корп

День

21.01.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка рисовая с творогом	140	15,78	104	28	29	76
	гор.напиток		чай с лимоном	200	4,22	110	0	0	16
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат из огурцов и помидоров	50	1,45	7,20	1,2	0,0	2,7
	1 блюдо		рассольник со сметаной	250 / 20	20,00	279,50	12,18	10,8	28,2
	2 блюдо		биточки из курицы	55 / 35	32,52	81,49	4,44	5,5	5,76
	гарнир		макароны отварные	100	7,04	84,60	3,0	3,4	14,6
	сладкое		напиток яблочный	200	4,14	81,00	0	0	17,2
	хлеб бел.		пш.	50	2,57	118,00	7	0,02	20,3
	хлеб черн.								
				пряник	2 шт.	18,50	97,5	2,5	19