

МАОУ ДД МШВ НШ-ДС с.Бессоновка										День		13.12.2021	
Завтрак	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
	гор. блюдо	132	Омлет натуральный	150	15,5	255,09	13,43	20,82	3,51				
	гор. блюдо	286	Кофейный напиток	180	6,25	106,82	2,51	2,87	17,73				
	хлеб	6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный	30	1,8	70,5	2,28	0,24	14,76				
	молочн. прод	365	Масло сливочное	10	4,42	66	0,1	7,2	0,1				
	молочн. прод	366	Сыр	15	5,2	54,6	4,48	4,43					
			Итого		33,17								
Обед	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
	гор. блюдо		Щи из св капусты	200	7,5	107,83	2,09	6,33	10,64				
	гор. блюдо		Котлета рыбная любительская	90	49,01	158,27	11,19	9,5	5,78				
	гор. блюдо		рис отварной	150	3	225,18	3,89	3,59	40,28				
	хлеб		Хлеб ржаной	50	2,23	70,5	2,28	0,24	14,76				
			Сок	180	8,64	36	2	0,2	5,8				
			Итого		70,38								
			Итого		103,55								