

| МАОУ ДД МШВ НШ-ДС с.Бессоновка |              |           |                   |         |      |              |       |       |            |
|--------------------------------|--------------|-----------|-------------------|---------|------|--------------|-------|-------|------------|
|                                |              |           |                   |         |      |              |       |       | День       |
|                                |              |           |                   |         |      |              |       |       | 24.12.2021 |
| Завтрак                        | Раздел       | № реч     | 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 | 1.3.2.4   | Йогурт            | 100     | 27,9 | 87           | 5     | 3,2   | 8,5        |
|                                | молочн. прод | 365       | Масло сливочное   | 10      | 4,42 | 66           | 0,1   | 7,2   | 0,1        |
| Итого                          |              |           |                   | 55,87   |      |              |       |       |            |
| Обед                           | Раздел       | № реч     | Блюдо             | Выход,г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы   |
|                                | гор. блюдо   |           | Борщ              | 200     | 6    | 111,11       | 1,9   | 6,66  | 10,81      |
|                                | гор. блюдо   |           | Рыба отварная     | 75      | 13,5 | 158,27       | 11,19 | 9,5   | 5,78       |
|                                | гор. блюдо   |           | картофельное пюре | 150     | 5,12 | 160,46       | 3,2   | 6,06  | 23,3       |
|                                | 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                          |              |           |                   | 35,49   |      |              |       |       |            |
| Итого                          |              |           |                   | 91,36   |      |              |       |       |            |