Школа МКОУ "СОШ №16 им.Фриева Р.М." г.о.Нальчик Отд./корп День 10.06.22г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	каша молочная из манной крупы	200	15.24	216.37	8.09	11.87	37.35
	закуска	15	масло сливочное	20	10.00	74.80	0.06	4.12	0.09
	закуска	15	сыр голландский	30	18.15	34.33	2.61	2.66	0.00
	гор.напиток	377	чай с сахаром илимоном	200	3.74	70.80	0.04	0.00	21.88
	хлеб	421	хлеб	50	2.38	96.13	3.24	0.40	19.52
Обед	закуска	пр	свежие огурцы	60	4.90	10.00	0.70	0.00	1.80
	закуска	пр	свежие помидоры	60	7.65	14.00	0.60	0.00	2.90
	1 блюдо	103	суп картофельный с макаронами	250	9.34	220.00	2.90	2.50	21.00
	2 блюдо	279	тефтели с соусом	95	40.29	286.09	15.03	16.70	19.02
	гарнир	171	каша гречневая	150	14.90	243.75	8.60	6.09	38.64
	сладкое								
	хлеб бел.	421	хлеб	75	3.57	144.20	4.86	0.60	29.28
	напитки	349	компот из свежих яблок	200	5.21	132.80	0.66	0.09	32.01
	фрукты	338	фрукты	150	22.50	62.67	0.53	0.53	13.07
			ИТОГО		157.87	1605.94	47.92	45.56	236.56