Школа МКОУ "Алмакская СОШ" Отд./корп

День 18.10.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		тефтелевый суп	250.	21.38.	105.4/30.	3.	4.	4.
	2 блюдо		яйцо	1.	8.	157.	12.6.	10.6.	1.12.
	гарнир		ёгурт	1.	18.	134.	2.	8.	16.
	хлеб бел.		Хлеб	80	6.86.	139	5	1	26
	хлеб черн.								
	напиток		кисель	200	2.89.	132.8.	0.2.	9.	32.6.
			печенье	100.	2.94.	417.	7.5.	11.8.	74.9.