

Инверсара
 Декабрь 01
 День: 16.05.22

Школа: МБОУ «Урицкая СОШ»

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Гор. блюдо	Макарон с овощами	100	3,2	3,2	25,5	143,6
	Гор. напиток	Чай с сах.	180/15	0,1	-	13,8	55,6
	хлеб	Бул. с сах.	30	2,4	9,4	12,6	63,6
		Макарон с соусом	10	0,1	8,2	0,1	74,6
Завтрак 2	Фрукты						
обед	Закуска						
	1 блюдо	Суп куриный с макар.	200/35	7,6	5,3	18,6	152,5
	2 блюдо	Курица зап.	50/100	7,2	6,6	27,5	238,2
	Гарнир	Картофель	150	7,2	6,3	40,7	249,5
	Сладкое	Шоколад	180	0,1	-	31,6	126,8
	Хлеб белый	Бул.	30	2,4	0,4	72,6	63,6
	Хлеб чёрный						