

МБОУ "Кузнецовская ООШ"

107Д./конт

День

14.01.2026

[illegible]

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	1Блюдо	120314	Сырники со стученкой	150	48,80	180	17	11	19
	Закуска	97	Сыр порционный	20	17,50	73	5	6	0
	Хлеб		Хлеб ржаной	30	2,47	62	3	1	13
	гор напиток	697	Молоко кипяченное	200	17,42	123	6	7	10
			Яблоко свежее	100	12,50	60	2	0	9
Обед	1 блюдо	139	Суп гороховый с мясом кур	200	25,64	98	5	4	18
	2 блюдо	436	Жаркое по домашнему	180	58,42	250	8	8	18
	Доп.гарнир	16	огурцы соленые	100	22,06	53	0	0	1
	Сладкое	692	кофе на молоке	200	9,26	136	3	4	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,78	73	2	0	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40,0	3,29	82	3	1	17
	Сладкое								

не передай, ешь в меру.