

Рацион: Школьное меню

Меню № 28.09.2022.

День: 2
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
27,01	1-4, ММС, ОБЗ завтрак					
118,08						
302,01	Каша манная					
282,11	Кисель витаминизированный "Витоска"	230/6	3,79	6,54	38,96	229,69
476,01	Яблоко	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	190	0,5	0,45	12,25	58,74
Итого за Завтрак						
		30	3,8	0,45	24,75	117
Обед ОБЗ						
2,10			7,89	7,49	85,66	44,44
54,47	Суп					
97,64	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250/60	2,09	5,01	13,9	109,77
283	Чай с сахаром	250	11,56	14,11	21,08	257,88
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200			9,98	39,9
		50	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Обед						
			18,63	22,65	76,72	586,67
Обед 5-11						
	Салат из свеклы					
	Котлеты из птицы	100	1,00	3,00	5,00	51,00
	Соус томатный	75	10,00	11,00	8,0	171,00
	Чай с сахаром	50	0,00	1,00	1,00	14,00
	Хлеб пшеничный	200			16,00	70,0
	Пюре картофельное	85	2		14,00	71,0
Итого за Обед						
		100	3,0	6,00	22,00	153
Итого за день						
			16,00	21,00	66,00	530,00
			61,83	73,69	215,23	1789,07