

Рацион: Школьное меню

Меню на 15.12.2022.

День:

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 1-4. ММС, ОБЗ завтрак						
27,01						
118,08						
302,01	Каша манная	250/6	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Кисель витаминизированный "Витошка"	200				
476,01	Хлеб пшеничный	190	0,5	0,5	9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак						
Обед ОБЗ						
2,10			7,89	7,49	85,66	44,44
54,47	Ци					
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				
		50	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Обед						
Обед 5-11						
	Салат из свеклы		18,63	22,65	76,72	586,67
	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				
	Пюре картофельное	85	2		16,00	70,0
Итого за Обед						
		100	3,0	6,00	22,00	71,0
Итого за день						
			16,00	21,00	66,00	530,00
			61,83	73,69	215,23	1789,07