

Рацион: Школьное меню

Меню № 29.12.2022.

День: 29.12.2022

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	230/6	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Кисель витаминизированный "Витоска"	200			9,7	39
476,01	Хлеб	190	0,5	0,5	12,25	59,74
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	Чай					
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						
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						
Итого за день						
			61,83	73,69	215,23	1789,07