

Рацион: Школьное меню

Неделя:

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя:			Энергетическая ценность <i>(ккал)</i>
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак 1-4, овз, ммс завтрак						
80.62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610.03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			8,19	7,44	86,24	446,59
Итого за Завтрак						
Обед овз						
25.09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129.08	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/60	6,62	3,88	28,57	175,69
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	19,83	17,99	2,93	251,97
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
			35,47	26,58	100,56	782,06
Итого за Обед						
завтрак 5-11						
	винегрет	100	1,00	6,00	4,00	76,00
	плов из птицы	80/170	13,00	16,00	39,00	350,00
	Чай с сахаром	200			16,00	70,00
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	85	2,00	14,00		71,0
			15,00	30,00	55,00	491,00
Итого за день			58,66	64,02	241,80	1719,65