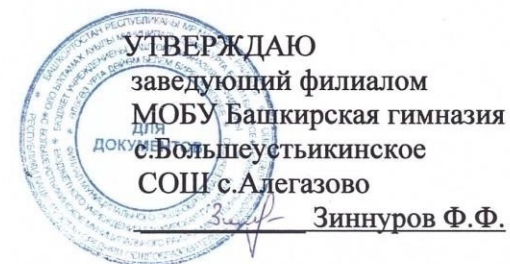


3



Рацион: Школьное меню

День: 22.11.2023

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
ТК №476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		530	20,8	18,1	67,9	519,6
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржанный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		775	28,4	34,4	90,9	786,9
Итого за день		1305	49,2	52,5	158,8	1306,5