

Рацион: Школьное меню

День: 1.10.2024.
Неделя: 1

№ рецид.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04		151,80
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,92	32,80		196,80
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78		14,20
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70		27,90
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1		66,10
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8		70
Итого за Завтрак		500	26	17	68		527
Обед							
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,24	9,36		105,60
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37		110,70
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20		318,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22		318,0
Пром	Сок для детского питания (персиковый)	200	1	0,2	20,20		86,6
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1		106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0		51
Итого за Обед		1015	51	50	109		1096
Итого за день		1515	77	67	178		1623