

Рацион: Школьное меню

День: 23.10.2024.
 Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,20	3,2	4,5	62,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Итого за Завтрак		530	53	30	70	765
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	0,78	9,15	6,10	109,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,81	6,23	17,59	225,7
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Итого за Обед		1015	38	24	103	777
Итого за день		1545	91	54	173	1542