

Рацион: Школьное меню

День: 26.12.2024.
 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						
54-1г	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7
Пром	молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,5
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00	39,0
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак			49,59	21,03	80,46	708,1
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2,27	9,13	9,30	128,40
54-2бс	Суп овощной	250	1,76	2,44	10,13	69,50
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172,0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,70
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед			31,82	30,13	107,81	828,96
Итого за день			81	51	188	1537