

Рацион: Школьное меню

День: 05.05.2025.

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
Пром	апельсин	200	1,80	0,4	16,2	113,40
Итого за Завтрак			16	18	87	615
Обед						
54-12з	Икра морковная	90	1,89	6,42	9,13	101,80
54-8с	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,60
54-27м	Рагу из курицы	200	20,95	7,04	17,52	314,60
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	20,1	18,8	17	318
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			56,46	36,5	94,62	1029,7
Итого за день			73	55	182	1645