МБОУ Беляйская ООШ Дата – 11.11.2022

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № рецепта | Блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б  | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| завтрак | 181 | Каша манная  | 220 | 6.11 | 10.72 | 42.36 | 291 |
| 3 | Бутер с сыром | 30/20 | 5.8 | 8.30 | 14.83 | 157 |
| 376 | Чай с сахар | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 |
| 338 | Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| обед | 103 | Суп с лапшой | 250/50 | 2.69 | 2.84 | 17.46 | 118.25 |
| 259 | Жаркое по дом | 200 | 18,1 | 19,1 | 17,56 | 337,14 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 |
| 382 | Какао с молок | 200 | 4.07 | 3.54 | 17.57 | 118.6 |