МБОУ Беляйская ООШ Дата –21.09.2022

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № рецепта | Блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| завтрак | 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/20 | 8.31 | 13.12 | 47.61 | 342 |
| 1 | Бутерб с масл | 30/10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| 376 | Чай с сахар | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 |
| 338 | Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,3 |
| обед | 108 | Суп с клецками | 250/50 | 3.56 | 4.59 | 18.79 | 144.25 |
| 291 | Плов | 200 | 13.71 | 8.85 | 27.8 | 305,33 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 |