МБОУ Беляйская ООШ Дата –13.12.2022

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № рецепта | Блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| завтрак | 171 | Каша ячневая | 200 | 4.98 | 7.89 | 42.16 | 259 |
| 1 | Бутерб с масл | 30/10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15.0 | 60 |
|  | 338 | Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,3 |
| обед | 85 | Свекольник | 250/50 | 1.8 | 4.92 | 10.93 | 103.75 |
| 312 | Пюре картоф | 200 | 4.08 | 8.0 | 27.25 | 183 |
| 232 | Рыба с маслом | 160 | 11.24 | 11.45 | 24.35 | 245 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 |
|  | 349 | Компот из сух | 200 | 0.66 | 0.09 | 32.01 | 132.80 |