МБОУ Беляйская ООШ Дата –14.12.2022

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № рецепта | Блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| завтрак | 175 | Каша молочная из риса и пшена | 200/20 | 6.08 | 11.18 | 43.46 | 300 |
| 2 | Бутерб с джэмом  (повидлом) | 30/20 | 5.3 | 8.26 | 14.82 | 155 |
| 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 | 103 | Суп картоф с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.46 | 118.25 |
| 306 | Горошница | 200 | 18.20 | 6.87 | 41.32 | 299.80 |
| 279 | Тефтели с соусом | 100\10 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 |
|  | 359 | кисель | 200 | 0.31 | - | 39.4 | 160 |