МБОУ Беляйская ООШ Дата –22.12.2022

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 гречневая молочная | 200 | 8.85 | 9.55 | 49.84 | 320 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 5.8 | 8.30 | 14.83 | 157 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 |
|  | 338 | Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,3 |
| обед | 119 | Суп горох | 250,50 | 7.8 | 48.02 | 15.94 | 552.25 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4.87 | 7.12 | 48.91 | 279.60 |
| 331 | Курица туш в соусе | 100 | 12.28 | 11.52 | 3.51 | 167 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 |
|  | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 |