МБОУ Беляйская ООШ Дата –09.01.2023

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № рецепта | Блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| завтрак | 174 | Каша кукурз | 210 | 7.63 | 11.10 | 50.78 | 334 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 |
| 382 | Какао с молок | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.58 | 118.60 |
| 338 | Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,3 |
| обед | 101 | Суп картоф с крупой | 250/50 | 1.97 | 2.71 | 12.11 | 85.75 |
| 171 | Гречка рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,47 | 56,12 | 309,15 |
| 268 | Котлета из говяд с маслом | 100 | 15,8 | 24 | 24,1 | 340 |
| 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 |