МБОУ Беляйская ООШ Дата –13.01.2023

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 кукуруз | 210 | 7.63 | 11.10 | 50.78 | 334 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3.17 | 2.68 | 15.95 | 100.60 |
| 1 | Бутерб с маслом | 30\10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| обед | 94 | Рассольник | 250/300 | 1.7 | 5.1 | 11.3 | 106 |
| 171 | Гречка рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,47 | 56,12 | 309,15 |
| 246 | Гуляш из гов | 100 | 13.36 | 14.08 | 3.27 | 164 |
| 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 |
|  | 338 | Бананы | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 |