МБОУ Беляйская ООШ Дата –18.01.2023

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № рецепта | Блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| завтрак | 171 | Каша пшенич | 200 | 6.84 | 8.01 | 50.04 | 320 |
| 2 | Бутерб с джэмом  (повидлом) | 30/20 | 5.3 | 8.26 | 14.82 | 155 |
| 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 | 82 | борщ | 250 | 1.80 | 4.92 | 10.93 | 103.75 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4.87 | 7.12 | 48.91 | 279.60 |
| 492 | Котлета рыбная | 100 | 12.28 | 11.52 | 3.51 | 167 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |