МБОУ Беляйская ООШ Дата –20.01.2023

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № рецепта | Блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| завтрак | 182 | Каша рисовая | 220 | 5.10 | 10.72 | 43.40 | 291 |
| 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 | 106 | Суп из рыб.конс. | 250 | 2.19 | 2.78 | 15.39 | 106 |
| 202 | Макароны | 200 | 7.54 | 0.89 | 42.56 | 208.4 |
| 246 | Гуляш из гов | 100 | 13.36 | 14.08 | 3.27 | 164 |
| ПР | Хлеб пшенич | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 |
| 359 | Кисель | 200 | 0.31 | - | 39.4 | 160 |