МБОУ Беляйская ООШ Дата –31.01.2023

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 пшенная | 200 | 6.84 | 9.19 | 49.21 | 307 |
| 1 | Бутерб с маслом | 30/10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| 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 | 92 | Щи из кв.кап | 250 | 1.63 | 4.92 | 6.27 | 200 |
| 302 | перловка | 200 | 5.94 | 5.78 | 42.35 | 244.80 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 |