

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 3

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
К/К	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
Итого за Завтрак вар. №1				10,2	17	52,4	405,6
Завтрак вариант №1а							
2008	212	Макаронник	220/5	7,4	9,8	49,3	289,5
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	433	Какао с молоком 200	200	3,9	3,8	25,1	151,4
Итого за Завтрак вар. №1а				17,1	20,1	84,1	562,8
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,3	2	1,6	25,5
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	250/5	3,1	4,4	9,9	91,1
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/5	2,9	3,7	8,8	83,1
2008	265 и	Плов со свиной	250	13,4	34,8	49,5	564,8
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				19	41,6	93,8	826,1
Итого за день с завтраком №1				29,2	58,6	146,2	1231,7
Итого за день с завтраком №1а				36,1	61,7	177,9	1388,9