

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

День: 6

Неделя: 2

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							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1				9	12	60,4	387,4
Завтрак вариант №1а							
2012 дошк.	208	Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	230/5	6,9	16,1	38,5	374,8
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/20	2,6	4,4	36	190,7
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				9,5	20,5	87,5	617,4
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой	250/5	4,1	4,5	16,9	124,9
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/5	2,9	3,7	8,8	83,1
2008	239	Котлета рыбная (из тушки)	100	12,3	6,3	14,2	165,5
2008	335	Пюре картофельное	180	3,8	6,2	14,5	163,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				23,6	22,4	108,6	772,4
Итого за день с завтраком №1				32,6	34,4	169	1159,8
Итого за день с завтраком № 1а				33,1	42,9	196,1	1389,8