Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г. День: 7
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак вар. №1				11,5	11,7	78	465,5
Завтрак вариант №1а							
2008	204	Биточки рисовые с молоком сгущенным	200/40	7,7	11,8	79,5	435,2
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	3,9	3,8	25,1	151,4
Итого за Завтрак вар. №1а				17,4	22,1	114,3	708,5
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7405	Огурец соленый	100	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/5/5	3,9	5	10,3	113,5
2008	95 и	Суп из овощей со свининой и сметаной	250/5/5	2,9	5,8	11,2	112,4
2008	314	Котлеты рубленые из птицы	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,7	47,3	299,9
2008	439	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,1		12,9	50,5
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				32,1	28,2	126,1	908,7
Итого за день с завтраком №1				43,6	39,9	204,1	1374,2
Итого за день с завтраком № 1а				49,5	50,3	240,4	1617,2