

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

День: 8
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							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,4	4,4	14,5	107,9
Итого за Завтрак №1				17,6	27,1	41,3	479,6
Завтрак вариант №1а							
К/К	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
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. №1а				6,3	13,2	40,3	306,1
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,5
2008	100 и	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/5	4,5	3,4	16,6	115,4
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	200/5/5	3,8	4,7	13,7	112,8
2008	306 и	Голубцы ленивые со сметаной	200/10	17,5	21,4	10,2	316,4
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				24,5	27,2	61,2	602
Итого за день с завтраком №1				42,1	54,3	102,5	1081,6
Итого за день с завтраком № 1а				30,8	40,4	101,5	908,1