

Университет:
Иркутский сс



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10лет

Школа

МБОУ СОШИ

Отд./корп

1 День

Дата:

03.10.2022

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	283/2012	Каша рисовая	180	213.21	5.08	6.93	32.62
	94	Батон с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	501	Кофейный напиток	200	93.37	2.90	2.51	14.78
				453.58	9.18	21.94	54.90
Обед	82	Борщ из свежей капусты с тушенкой и сметаной	200/20/10	103.75	1.80	4.92	10.94
	260/2013	Каша "Дружба"	180	226.20	5.26	11.66	25.06
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
	376	Чай	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	578/2012	Булочка домашняя	60	144.03	3.52	3.55	24.50
			622.67	14.16	20.58	95.40	
Полдник	450	Пряник	50	167.90	2.40	1.40	38.85
	377	Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				208.92	2.45	1.41	49.05
Ужин	311/2012	Омлет натуральный	100	167.29	9.10	13.27	2.86
	75	Винегрет овощной	60	82.55	0.70	5.02	3.65
	94	Бутерброт с маслом	30/10	147.00	1.20	12.50	7.50
	495	Чай с молоком	200	64.90	1.09	0.94	13.03
				461.74	12.09	31.73	27.04
2 ужин		Кефир	200	30.00	3.00	0.05	3.08
	14	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				138.50	6.58	0.50	27.93