

*Зверева
М.М.*



МЕНЮ

Возрастная категория: 7-10 лет

Дата: **25.10.2022**

7 День

Школа МБОУ СОШИ Отд./корп

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергет.ценно сть (ккал)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак		Каша из 3х злаков	180	226.16	7.38	6.66	31.25,78
	90	Бутерброт с сыром	30/15	153.00	6.70	9.50	9.90
		Какао с молоком	200	99.77	3.48	2.86	15.07
				478.93	17.56	19.02	24.92
Обед	96	Борщ с говяжьей	20/200/10	180.30	30.00	45.00	17.70
	174	Жаркое по домашнему из курицы	250	356.50	12.86	22.74	8.33
		Напиток из шиповника	200	125.00	1.60		109.40
		Конд.изделие	50	172.20	1.38	1.63	38.04
	14	Хлеб	50	108.50	3.58	0.45	24.85
				942.50	49.42	69.82	198.32
Полдник		Пирожек с капустой	70	176.00	7.16	5.99	23.40
		Чай с лимоном	200	41.02	0.05	0.01	10.20
				217.02	7.21	6.00	33.60
Ужин		Рыба припущ. с овощами	70	214.03	19.66	13.68	3.18
		Рис отварной	150	387.40	14.50	4.40	83.60
		Чай с сахаром	200	40.19	0.00	0.00	10.05
	14	Хлеб пшенич.	50	108.50	3.58	0.45	24.85
2 ужин				750.12	37.74	18.53	121.68
	515	Молоко	200	106.00	5.80	5.00	9.60
	554/2012	Ватрушка с повидлом	70	243.07	4.98	2.31	50.58
				349.07	10.78	7.31	60.18