

Меню учащихся 1-4 классов МБОУ ЦО№44 на 10 июня ЛДП

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
10 день							
завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	60	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	35	Пром
Итого Завтрак		490	16,54	23,67	126,1	787	
Обед	Салат из свеклы отварной с сельдью	150	0,8	2,7	4,6	45,7	
	Суп гороховый с мясом	250	8,2	3,5	18,7	138,7	54-25с-2020
	Рыба отварная (треска)	100	12,7	8,5	10,8	125,5	54-24а-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого Обед		880	27,1	33,2	74,7	706,2	
полдник	Йогурт	200	2,7	3,2	3,8	54,3	Пром
	Зефир	100	0,4	0	39,5	146	Пром.
	Конфета	100	0,16	0	32	128,8	Пром.
Итого Полдник		500	10,8	8,2	55,4	340,1	
Итого за день		1895	54,4	65,07	256,25	1833,3	