

Меню учащихся 1-4 классов МБОУ ЦО№44 на 17 июня ЛДП

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	54-2о-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Апельсин	250	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Итого		715				
Обед	Огурец в нарезке	100	0,64	0,08	2,0	11,33	54-2з-2020
	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Плов с курами	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Итого Обед		800	26	16,15	66,6	514,6
полдник	Ацидолак	200	5,4	6,4	7,6	109,6	Пром.
	Пастила	100	0,24	0	48	193,2	Пром.
	Шоколад	100	9	30	60	540	Пром.
Итого Полдник		400	11,6	7	80	465,8	
Итого за день		2090	82,1	42,4	206,3	1568	