

Меню учащихся 1-4 классов МБОУ ЦО №44 на 19 июня ЛДП

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
6 день							
завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Молоко сгущеное	30	0,2	0	34	125	Пром
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Проом.
	Зефир	100	0,4	0	35,9	146	Пром.
Итого Завтрак		550	24,3	18,5	76,9	558,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты (нового урожая)	100	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп из овощей с фасолью и курами	250	3,6	4,4	15,2	115	144
	Мясо отварное	90	34,2	18,6	0,9	307	411
	Макароны отварные	150	5,7	5,2	35	209,9	54-1г-2020
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Проом.
Итого Обед		840	73,1	101,07	89,2	866,1	
полдник	Печенье	100	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.
	Мандарин	150	0,6	0,2	6	35	Пром.
	Сок фруктовый	200	2,2	0,2	25,2	111,4	Пром.
Итого Полдник		450	5,5	3,3	89,4	384,4	
Итого за день							