

Меню учащихся 1-4 классов МБОУ ЦО№44 на 22 июня ЛДП

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
8 день							
завтрак	Помидор в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	10,67	54-3з-2020
	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Пром.
Итого Завтрак		500	32,35	9,2	54,9	431,3	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,8	7,9	170	Пром.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курами	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	54-8м-2020
	Каша гречневая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Сок фруктовый	200	2,2	0,2	25,2	111,4	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Пром.
Итого Обед		800	33,4	25,7	111,2	935,6	
полдник	Вафли	100	3,6	4,8	24,4	155	Пром.
	Груша	250	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром.
Итого Полдник		450	10,2	8	40,3	294,8	
Итого за день							