

Меню учащихся 1-4 классов МБОУ ЦО№44 на 30 мая ЛДП

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-2020
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	3,9				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
ИТОГО Завтрак		520	22,58	16,86	82,7	572,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты с сметаной и курами	250	5,8	7,2	7,1	115,3	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	90	12,7	12,4	2,9	175	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Компот из кураги	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,7	0,5	15,9	78,3	Пром.
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
Итого Обед		850	28,1	27,2	75,8	661	
Полдник	Ряженка	200	5,2	4,5	7,5	91,6	Пром.
	Пряник глазированный	100	4,5	10,2	34,5	250	Пром.
	Яблоко	250	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
ИТОГО Полдник		450	4,16	4,8	77	367,8	
Итого за день		1875	54,84	48,86	235,5	1601,5	