

Меню учащихся 1-4 классов МБОУ ЦО№44 на 29 мая ЛДП

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, Грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	Помидор в нарезке	100	0,55	0,1	1,9	10,67	54-3з-2020
Завтрак	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	54-4о-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
ИТОГО Завтрак		500	22,36	22,75	74,7	594,2	
Обед	Икра кабачковая	100	0,8	0,15	10,8	47,3	Пром.
	Рассольник ленинградский с мясом	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с-2020
	Курица отварная	90	32,14	2,43	1,1	154,77	54-21м-2020
	Макаронные отварные	150	5,7	5,2	35	209,9	54-1г-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	Пром.
Итого Обед		820	29,73	32,14	116,91	761,46	
Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	Пром.
	Вафли	100	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.
	Шоколад	100	9	30	60	540	Пром
ИТОГО Полдник		600	7,05	10,6	66	396,4	
Итого за день		2045	59,14	65,49	257,61	1752	