

6 день МКОУ "Благодаденская СОШ"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего		4,9	9,1	52,1	310,0
обед						
133	салат из свежей капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3
294	борщ из св капусты со смет.	250/10	1,8	4,6	6,8	5,5
795	котлета	90	10,3	8,1	9,4	153,0
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0
1167	чай с сахаром	13	0,2	0,1	15,0	61,3
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	всего		23,0	27,3	119,4	731,6
	ИТОГО		27,9	36,4	171,5	1041,6