

5 день МКОУ "Благодатенская СОШ"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
619	запеканка творожная	150	15,0	10,5	13,0	209,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
42	сыр твердый	20	2,3	3,0	0,0	37,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего		23,6	14,3	65,4	478,2
обед						
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4
319	суп картофельный с горохом	250	4,3	4,5	15,6	120,5
727	поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	всего		30,6	25,9	114,8	816,6
	ИТОГО		54,2	40,2	180,2	1294,8