

7 день МКОУ "Благодагенская СОШ"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего		15,8	10,6	114,6	598,5
обед						
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	5,2	11,6	140,6
836	куры тушеные	100	15,3	11,7	0,2	164,7
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7
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		37,1	33,6	118,8	933,2
	ИТОГО		52,9	44,2	233,4	1531,7