

4 день МКОУ "Благолагенская СОШ"

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	бутерброд с маслом					
520	каша манная молочная	205	4,8	3,6	24,5	154,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего		11,1	38,6	76,9	386,2
	обед					
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3
334	суп с мак. изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	104,8
795	котлета	90	10,3	8,1	9,4	153,0
903	шюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
42		20	4,6	6,0	0,0	74,0
1287		100	9,6	13,8	26,9	271,0
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	всего		34,0	38,6	115,7	949,1
	ИТОГО		45,1	77,2	192,6	1335,3