

10 день МКОУ "Благодаденская СОШ"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
619	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего		21,4	19,5	65,5	516,2
обед						
133	салат из свежей капусты	60	1,3	2,3	6,5	52,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6
795	котлета	90	10,3	8,1	9,4	153,0
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0
1168	чай	200	0,3	0,1	15,2	63,0
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	всего		29,4	31,9	123,7	886,3
	ИТОГО		50,7	51,4	189,2	1402,5
	Итого за 10 дней		44766,0	443,0	1928,5	12145,1
	Завтрак		44495,9	169,8	858,9	4854,2
	Обед		270,1	273,2	1069,7	7290,9
	Итого за 1 день		4476,6	44,3	192,9	1214,5
	Завтрак		4449,6	17,0	85,9	485,4
	Обед		27,0	27,3	107,0	729,1
	% соотношение					
	Завтрак					24%
	Обед					30%