01.03.2023

Утверждаю : Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

(А.С.Кирдянова

№рец	День 3. Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. B1	Вит. B2	Вит. B3	M.B. Ca	M.B. c
176	Каша пшенная молочная	200	5.87	6.49	35.95	179.252	0.15	0.28	2.34	221.9	0.73
151	Кофейный напиток на молоке	180	3.405	2.99	18.67	110.59	0.05	0.23	1.76	165	0.35
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:										
	Второй завтрак:										
	Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за второй завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
4	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	5.15	51.54	0.01	0.02	20.97	26.8	0.32
105	Суп –пюре	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.9	0.65
	сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.01
292	Макаронник с мясом	165	17.93	11.73	33.34	311	0.14	0.17	0.39	27.5	2.2
156	Компот из чернослива	180	0.21	0.07	22.46	85.74	0.002	0.001	0.36	10.07	0.4
	Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:										
	Уплотненный полдник:										
272	Булочка осенняя	60	3.714	8.55	33.12	216.07	0.07	0.08	0.41	28.9	0.63
126	Овощная запеканка по-украински	180	5.51	6.92	23.03	170.74	0.104	0.253	35.63	171.4	1.91
401	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	0.04	0.23	0.54	23.2	25.2
	Всего за полдник:										
	Всего за день:										