



Утверждаю
Директор МБОУ
Лонки-Ворцынская ООШ
Т.О. Васильева

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

День 3: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
3 день						
	Завтрак					
№ 128-2008	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,8	9	33,2	202,0
№5-2013	Масло сливочное порциями	10	0,008	7,3	0,13	66,0
№ 149 - 2008	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,2	20,53	104,8
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0
	Итого завтрак	500	15,178	22,45	96,66	562,8
	Обед					
№ 14 - 2008	Салат из свежих овощей	60	1,1	5,87	3,07	70,00
№47 - 2008	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,6	22,3	133,6
№ 75 - 2008	Котлета "Детская"	90	14,3	5,60	13,1	197,7
№ 101 - 2008	Овощи в молочном соусе	150	3,5	3,6	13,95	102,0
№ 158-2008	Напиток лимонный	200	0,1	0,1	23,9	89,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,3	0,6	27,6	132,6
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4
	Итого обед	780	31,7	21,6	118,5	797,1
	Всего за день	1280	46,87	44,06	215,16	1359,87