

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка
 Д.В. Кулагина

20 октября 2023г сад

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				
		Выход блюда	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, Ккал
		сэд	сэд	сэд	сэд	сэд
Завтрак	Каша молочная пшеница жидкая	200	7,30	9,00	33,70	245,00
	Кофейный напиток с молоком	180	3,80	4,14	13,25	95,30
	Бутерброд с сыром	45	2,10	0,60	11,50	80,12
	Итого:	425	0,00	0,00	0,00	0,00
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	0,50	0,00	10,10	42,66
	Итого завтрак:	180	0,50	0,00	10,10	42,66
Обед	Салат из сельди с луком	60	5,30	6,50	0,91	116,00
	Суп овощной на м/б. со сметаной	200	4,87	7,12	27,87	161,25
	"Ёжик" в томатном соусе	83	20,19	14,31	14,59	263,86
	Макаронные изделия отварные	120	5,68	4,36	27,25	127,10
	Компот из сушеных фруктов+Саит	200	0,30	0,00	17,10	73,60
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,30	26,50	87,00
	Итого	723	38,64	32,59	114,22	828,81
Уплотнены и полдник	Ватрушка с творогом	120	13,89	7,84	55,99	292,76
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Йогурт	150	4,20	3,22	6,30	100,80
	Всего за день	370	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	1698	18,49	11,46	72,09	437,56
	Итого за пятый день		70,83	67,79	254,86	1729,45
				Завхоз:		Тимаева О.Н