

23.04.2025

Муниципальное бюджетное учреждение образования «Белгородский районный центр образования»

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Творожная запеканка со сметаной	150	300,84	24,49	15,86	26,5	3
Хлеб пшеничный	30	89,1	2,52	0,86	17,38	1
Масло сливочное	8	59,84	0,05	6,61	0,07	1
Какао на молоке	180	132,6	47,56	42,32	89,08	4
Яблоко	150	67,71	0,62	0,62	15,08	7
Итого за завтрак 1	518	650,09	75,22	66,27	148,1	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	180	82,8	0,9	0,18	18,18	3
Печенье	20	105,33	2,67	1,33	18,4	3
Итого за завтрак 2	200	188,13	3,57	1,51	36,58	
Обед						
Щи на м/к б- не со сметаной	200	49,32	1,68	1,34	7,39	2
Котлета из свинины	70	28,69	10,81	13,12	3,52	23
Пюре картофельное	160	155,02	9,19	11	32,39	4
Огурец соленый	40					1
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Компот из сухофруктов	180	80,35	0,23		19,9	2
Соль	3					
Итого за обед	693	398,5	24,04	25,94	82,23	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Оладьи с повидлом	100	84,57	10,6	14,53	20,67	
Итого за полдник	250	159,57	14,8	18,28	26,67	
Ужин 1						
Каша пшенная молочная жидкая	200	184,68	51,3	46,54	98,63	10
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Чай	180	57,73			14,44	1
Итого за ужин 1	420	361,21	54,66	47,69	136,25	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2081	1757,5	172,3	159,68	429,82	

Исполнитель: старшая
медсестра  (Полозова О.В.)