

МБОУ ПМО СО "Пульниковская НОШ"

Директор МБОУ ПМО СО

«Пульниковская НОШ»

Щедреева

Дата

13.08.2023

Прием пищи

Завтрак

7215

Каша манная молочная

Выход

200

Белки

4,42

Жиры

10,08

Углеводы

28,07

калорийнос
ть

221,84

7215

Кофейный напиток на

180

2,42

2,4

23,89

128,1

1

Хлеб пшеничный с

48

4,09

14,86

25,97

254,28

маслом сыром 30/10/8

428

10,93

27,34

77,93

604,22

Итого

Яблоко

80

0,32

0

9,04

37,44

Обед

2041

Суп по-крестьянски

200

2,48

8,66

20,65

170,88

621

Биточки мясные

80

17,4

19,28

7,02

270,98

413

Макаронные изделия

150

5,99

8,13

28,14

249,84

Витаминный напиток

180

38

160

"Ритоникс"

5033

Хлеб пшеничный

50

4,56

0,48

29,52

141

5045

Хлеб ржаной

30

2,24

0,44

19,76

92,8

Итого

690

32,67

36,99

143,09

1085,5

Ужин

5036

Пряник

20

2,95

2,35

37,5

183

7384

Каша рисовая молочная

200

4,88

7,7

36,82

237,38

943

Чай с сахаром

180

0,04

0

15,05

61,83

5045

Хлеб ржаной

20

2,24

0,44

19,76

92,8

Итого

420

10,11

10,49

109,13

575,01

Итого за день

1538

53,71

74,82

330,15

2264,73