

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27
(Юханина Е. В.)
05.2025

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.05.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	180	4,23	4,41	14,4	113,22
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		430.00	13.74	15.60	41.73	363.65
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	95	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		95.00	0.89	0.20	8.10	43.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,85	41,2
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,32
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	58	1,82	1,99	1,66	67,11
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,46	0,21	11,54	50,96
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		714.00	11.96	18.55	62.78	530.17
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ	27	0,03	0	21,44	86,67
Итого за полдник		207.00	5.07	4.41	29.81	180.99
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	128	10,99	10,03	17,28	216,64
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	24	1,44	0,24	12,34	57,12
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		442.00	13.84	15.55	42.34	376.08
Итого за день		1891.00	45.50	54.31	184.76	1493.89