МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: 7 понедельник 04.10.2021
неделя: 2
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец) | 60 | 0,60 | 0,00 | 1,50 | 8,40 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,10 | 6,30 | 4,40 | 131,30 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,20 | 38.10 | 213,50 |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,30 | 12.40 | 106,70 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром | Хлеб ржаной | 20 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 |
| | Итого: | 560 | 26,05 | 16,26 | 78,06 | 564,00 |