



9 среда 22.09.2021.
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.						энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
230	Рыба запеченная	100	16,16	14,6	4,4	214,00
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	530	26,96	23,95	96,17	709,35