



день:
возрастная категория:

3 среда 29.09.2021.
7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---|--------------|-------|-------|----------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-6з-2020 | Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,30 | 6,50 | 2,50 | 73,80 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 90 | 28,91 | 2,14 | 1,01 | 139,28 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 5,30 | 19,80 | 139,40 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| 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: | 550 | 37,06 | 14,40 | 67,67 | 549,78 |