



день:
возрастная категория:

4 четверг 30.09.2021г.
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,9	265,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	550	25,79	21,88	78,16	612,4