



день: четверг  
 возрастная категория: 11 лет

04.03.2021

№ рец.	наименование блюда	масса порции				энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
268	Рыба запеченная	100	16,16	14,60	4,40	214,00
54-11г 2020	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30
54-9гн 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	<b>Итого:</b>	<b>526</b>	<b>28,66</b>	<b>27,65</b>	<b>81,77</b>	<b>691,55</b>