



дата: 05.03.2021

возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | Завтрак | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,30 | 7,90 | 34,70 | 318,80 |
| 54-8з-2020 | Салат из капусты с морковью | 100 | 1,66 | 10,00 | 10,16 | 137,33 |
| 54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,19 | 0,00 | 0,06 | 26,40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 |
| | Пряник | 30 | 1,03 | 1,53 | 14,85 | 77,29 |
| | Итого: | 576 | 33,33 | 19,89 | 81,43 | 663,92 |