



3 среда

10.03.2021г.

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-4м- 2020	Котлеты из говядины	75	14,10	11,90	11,40	209,00
54- 15з- 2020	Икра свекольная	100	2,33	7,17	11,67	119,50
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
338	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80
	Итого:	601	22,47	20,43	82,59	631,80