

день:  
возрастная  
категория:

5 пятница



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-2м- 2020	Гуляш из говядины	80	13,80	11,20	3,30	169,40
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50
54- 13з- 2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,00
54-2гн 2020	Чай черный с сахаром	200	0,19	0,00	0,06	26,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	676,00	27,07	23,06	85,28	685,40