



день:
возрастная
категория:

11 пятница
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 |
| 54-8г-2020 | Капуста тушеная | 150 | 3,60 | 5,00 | 15,80 | 122,10 |
| 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: | 626 | 35,27 | 14,89 | 87,07 | 648,69 |