



11 пятница

19.02.2021

7-11 лет

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
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