день 12 суббота 20.02.2021

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
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
54-7гн 2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	576	30,15	22,86	89,96	689,70