МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

23.04.2025

день: 8 среда

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	85	2	2	7	115
54-25м-2020	Филе курицы тушеное с морковью	120	14,1	6,3	4,4	219,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	229,89
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	601	27,65	15,06	75,46	695,09