МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: 9 среда 08.09.2021

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	530	24,12	13,49	97,4	608,25