10 четверг 7-11 лет 09.09.2021

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		Завтрак				
54-33-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0.05	1,15	6,40
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,00	13,70	0,40	192,70
54-1r-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-5coyc-2020	Соус молочный натуральный	100	3,60	7,40	9,60	119,20
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0.10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	586	29,60	26,61	72,21	647,10