



день: **Чегем**
 неделя:
 возрастная категория:
 сезон:

7 понедельник
 2
 7-11 лет
 осенне-зимний

26.09.2022г.

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,40	0,00	1,00	5,60
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
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
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	461	17,85	14,56	51,26	410,90