



9 среда 01.02.2023г.
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6м-2020	Биточки из говядины	100	16,44	15,72	14,9	265,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	100	0,7	0,1	2,3	12,8
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
Пром.	Фрукт (яблоко)***	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	646	29,09	22,98	91,06	690