день 12 суббота 04.03.2023г.

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, помидорами и огурцами	100	1.30	8.10	7.80	108.70
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	15.2	15.4	38.6	354.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2.55	3.39	20.91	124.35
	Итого:	**596**	**19,85**	**24,06**	**74,66**	**595,1**