МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день 10 четверг

возрастная категория: 7-11 лет

06.04.2023г.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
Пром.	Фрукт (яблоко)***	1шт	0,4	0,4	9,8	47
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	**505,00**	**21,97**	**9,00**	**67,59**	**442,30**