



11.09.2023г.

7 понедельник

2

день:

неделя:

7-11 лет

возрастная категория:

сезон:

осенне-зимний

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------|--------------|-------|-------|----------|-------------------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец) | 100 | 0,40 | 0,00 | 1,00 | 5,60 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 100 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 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)*** | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 596 | 26,05 | 20,86 | 87,16 | 644,60 |