



день:
возрастная категория:

12 суббота
7-11 лет

12.11.2022

№ рец.						энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, помидорами и огурцами	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	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
	Итого:	526	19,85	24,06	74,66	595,1