



9 среда 13.09.2023г.

7-11 лет

День: 13.09.2023г.
 Возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-6м-2020	Биточки из говядины ✓	90	16,44	15,72	14,9	265,6
54-9к-2020	Каша вязкая овсяная ✓	120	8,6	12,8	34,2	285,8
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) ✓	60	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 (банан)*** ✓	1шт	2,3	0	33,6	143,4
	Итого:	516	31,39	29,08	113,16	838,5