



6 суббота 14.01.2023г.  
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, помидорами и огурцами	100	1,30	8,10	7,80	108,70
54-12м-2020	Плов с курицей	250	27,30	8,10	33,20	314,60
54-21Гч-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>36,87</b>	<b>21,00</b>	<b>74,59</b>	<b>634,70</b>