



15.12.2022г.

4 четверг
7-11 лет

День:
возрастная категория:

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|-------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 60 | 0,6 | 0,1 | 3,05 | 15,65 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14,1 | 2,8 | 8,6 | 115,9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 38,1 | 213,5 |
| 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 | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Плитка шоколадная | 1шт | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)*** | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 565 | 22,57 | 8,7 | 79,14 | 485,05 |