



16.02.2023г.

10 четверг
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0.4	0	1	5,6
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.30	7,10	35.50	231.60
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14,49	70.50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8,4	42,7
	Итого:	545,00	25,07	10,50	74,49	493,10