



16.12.2022г.

5 пятница
7-11 лет

день:
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	13,50	13,50	3,10	188,90
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70
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	20	1,30	0,20	6,70	34,20
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	100	2,55	3,39	20,91	124,35
Пром.	Фрукт (банан)***	1шт	2,3	0	33,6	143,4
	Итого:	680	27,52	32,59	95,00	785,05