



17.03.2023

11 пятница  
7-11 лет

Средняя категория:

№ рецепта	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) ✓	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью ✓	100	14,1	6,30	4,4	131,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая ✓	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	565	27,27	13,30	71,99	517,80