



18.03.2023

12 суббота
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, помидорами и огурцами ✓	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-11м-2020	Плов из отварной говядины ✓	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром ✓	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный ✓	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной ✓	16	0,78	0,16	7,17	33,6
Пром.	Фрукт (банан)*** 1шт		2,3	0	33,6	143,4
	Итого:	526	19,85	24,06	74,66	595,1