



12 суббота
7-11 лет

21.01.2023.

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	100	1,30	8,10	7,80	108,70
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	15,2	15,4	38,6	354,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
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:	596	24,25	28,26	80,46	673,9