МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: **2 вторник** 24.01.2023г.

возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	25,60	16,10	25,00	347,80
Пром.	Джем фруктовый	30	0,1	0	7,2	29
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Фрукт (банан)***	1шт	2,30	0,00	33,60	143,40
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	50	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	**476**	**31,35**	**16,66**	**94,06**	**652,20**