



12 суббота 24.12.2022
 7-11 лет

день:
 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
54-3гн-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 (яблоко)***	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	596	19,85	24,06	74,66	595,1