



06.10.2023г.

5 пятница
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2м-2020	Гуляш из говядины ✓	120	13,50	13,50	3,10	188,90
54-12г-2020	Каша овсяная рассыпчатая ✓	200	6,30	7,10	35,50	231,60
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью ✓	80	1,30	8,10	7,80	108,70
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 ✓	20	1,30	0,20	6,70	34,20
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый ✓	50	2,55	3,39	20,91	124,35
Пром.	Фрукт (банан)*** ✓	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого:	850	29,82	32,59	128,60	928,45