



День: 7 вторник 10.10.2023г.  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке ✓	15	3.50	4.40	0.00	53.70
54-12м-2020	Плов с курицей ✓	200	27.30	8.10	33.20	314.60
54-21гн-2020	Какао с молоком ✓	200	4.60	4.30	12.40	106.70
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.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2.55	3.39	20.91	124.35
	<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>41,10</b>	<b>20,65</b>	<b>88,17</b>	<b>703,45</b>