



день:

5 пятница

10.11.2023г.

Возрастная категория:

7-11 лет

| № рец. | | | | | | |
|----------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 110 | 13,50 | 13,50 | 3,10 | 188,90 |
| 54-12г-2020 | Каша овсянная 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 | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 |
| | Итого: | 670 | 27,52 | 32,59 | 95,00 | 785,05 |