**день:** 10 пятница 15.12.2023 г.

**возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 6,30 | 4,4 | 131,3 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)*** | 1шт | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | **Итого:** | **565** | **28,07** | **13,70** | **97,99** | **631,20** |