

14.10.2023

2 вторник

7-11 лет

день
 МКОО «СОШ»
 с.п.с. Нижний Чегем
 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	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	526	20,25	23,96	90,76	660,40