



19.10.2023

4 четверг
7-11 лет

день:
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-21з-2020	Кукуруза сахарная ✓	30	0,6	0,1	3,05	15,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай) ✓	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Рис отварной ✓	150	3,6	5,2	38,1	213,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром ✓	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный ✓	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной ✓	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (банан)*** ✓	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого:	685	22,57	8,7	79,14	485,05