



6 понедельник 23.10.2023 г.

2

7-11 лет

осенне-зимний

день: 23.10.2023 г.

неделя: 23.10.2023 г.

возрастная категория:

7-11 лет

сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,40	0,00	1,00	5,60
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3
54-12г-2020	Каша овсянная рассыпчатая	200	6,30	7,10	35,50	231,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
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.	Фрукт (яблоко)***	1шт	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>646</b>	<b>24,15</b>	<b>21,66</b>	<b>86,76</b>	<b>642,50</b>