

1 понедельник

1

день:

неделя:

7-11 лет

возрастная категория:

осенне-зимний

сезон:

03.02.2025

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,70	0,30	8,40	33,60
Пром.	Фрукт (яблоко)***	1	0,4	0,4	9,8	88,4
	<b>Итого:</b>	<b>506</b>	<b>17,67</b>	<b>15,90</b>	<b>63,99</b>	<b>460,40</b>