



05.02.2025

3 среда
7-11 лет

день:
воздрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	Завтрак			энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	
Завтрак					
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14,54	13,14	3,96
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	85	2	2	7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17
	Итого:	571	23,89	20,80	93,42
					718,40

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

06.02.2025



№ рец.	наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
	Фрукт (банан)***	1	1,5	0,5	21	240,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
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:	447	9,85	6,86	73,36	541,2