



09.04.2025

8 среда
7-11 лет

день:
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты ✓	85	2	2	7	115
54-25м-2020	Филе курицы тушеное с морковью ✓	120	14,1	6,3	4,4	219,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая ✓	150	8,2	6,3	35,9	229,89
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 ✓	16	0,78	0,16	7,17	33,6
Пром.	Печенье сахарное	62	2,1	5,4	20,1	285,2
	Итого:	663	29,75	20,46	95,56	980,29