МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Четем

день: 8 среда 15.01.2025

возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 85 | 2 | 2 | 7 | 115 |
| 54-25м-2020 | Филе курицы тушеное с морковью | 100 | 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 |
| | | | | | | |
| | Итого: | 581 | 27,65 | 15,06 | 75,46 | 695,09 |