



4 четверг
7-11 лет

20.03.2025

день:
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-12м-2020	Плов с мясом	240	27,3	8,1	33,2	314,6
	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:	487	32,15	9,16	82,46	686,9