день: 8 среда 23.10.2024

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	9
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:	556	26,25	13,06	69,96	589,09