27.11.2024

день: 3 среда

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14,54	13,14	3,96	192,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
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:	**546**	**22,59**	**18,90**	**88,72**	**616,20**