



день:
возрастная категория:

10 пятница
7-11 лет

23.05.2025

№ рецепта		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
Пром.		Конфеты мармелад фруктовый	100	2,55	3,39	20,91	83,7
54-12м-2020		Плов с мясом	240	27,3	8,1	33,2	314,6
54-7гн-2020		Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.		Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
		Итого:	586	37,60	16,25	88,17	609,10