



день  
возрастная категория:

12 суббота  
7-11 лет

09.10.2021

| № рец.       | наименование блюда           | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | энергетическая ценность, ккал |
|--------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак      |                              |              |              |              |              |                               |
| 54-9к-2020   | Каша вязкая молочная овсяная | 100          | 4,3          | 5,6          | 17,1         | 136,4                         |
| 54-1т-2020   | Запеканка из творога         | 75           | 14,8         | 5,3          | 10,8         | 150,6                         |
| Пром.        | Джем фруктовый               | 10           | 0,1          | 0            | 7,2          | 29                            |
| Пром.        | Фрукт (яблоко)***            | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47                            |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком   | 200          | 3,9          | 2,9          | 11,2         | 86                            |
| Пром.        | Хлеб пшеничный               | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,5                          |
| Пром.        | Хлеб ржаной                  | 20           | 0,78         | 0,16         | 7,17         | 33,6                          |
|              | <b>Итого:</b>                | <b>535</b>   | <b>26,65</b> | <b>14,66</b> | <b>77,76</b> | <b>553,1</b>                  |