



3 среда
7-11 лет

02.03.2022г.

возрастная категория:

№ п/п	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,30	6,50	2,50	73,80
54-21м-2020	Мясо отварное	120	28,91	2,14	1,01	139,28
54-11г-2020	Рис отварной	150	3,10	5,30	19,80	139,40
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.	Фрукт (банан)	1шт	0,40	0,40	9,80	47,00
Пром.	Конфеты шоколадные	100	2,55	3,39	20,91	124,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	720	40,01	18,19	98,38	721,13