



возрастная категория:

10 четверг 02.12.2021  
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	100	0,70	0,10	2,30	12,80
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	16,44	15,72	14,9	265,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Фрукт (банан)	1шт	0,4	0,4	9,8	47
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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,74</b>	<b>25,07</b>	<b>108,97</b>	<b>778,55</b>