



день:

2 вторник

11.01.2022г.

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,30	5,60	17,10	136,40
54-1т-2020	Запеканка из творога	130	14,80	5,30	10,80	150,60
Пром.	Джем фруктовый	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Конфеты шоколадные	100	2,55	3,39	20,91	124,35
Пром.	Фрукт (яблоко)***	1шт	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	590	25,50	15,15	93,97	618,25