



день

возрастная категория:

4 четверг 11.11.2021.  
7-11 лет

| № рец.      | наименование блюда        | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак     |                           |              |              |              |              |                               |
| 54-3з-2020  | Овощи в нарезке (помидор) | 60           | 0,7          | 0,1          | 2,3          | 12,8                          |
| 54-1г-2020  | Макароны отварные         | 150          | 5,3          | 5,5          | 32,7         | 202                           |
| 54-6м-2020  | Биточек из говядины       | 110          | 16,44        | 15,72        | 14,9         | 265,6                         |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром   | 200          | 0,20         | 0,10         | 6,60         | 27,90                         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный            | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,5                          |
| Пром.       | Хлеб ржаной               | 20           | 0,78         | 0,16         | 7,17         | 33,60                         |
|             | <b>Итого:</b>             | <b>570</b>   | <b>25,79</b> | <b>21,88</b> | <b>78,16</b> | <b>612,4</b>                  |