



день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

12.01.2022г.

| № рец. | 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 | Курица отварная | 110 | 28,91 | 2,14 | 1,01 | 139,28 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 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. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 |
| | Итого: | 610 | 37,46 | 14,80 | 77,47 | 596,78 |