



день:
неделя:
возрастная категория:
сезон:

1 понедельник
1
7-11 лет
осенне-зимний

14.03.2022

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,6	0	1,5	8,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	120	12,26	10,91	5,96	172,24
54-1соус-2020	Соус сметанный	60	0,9	5,04	2,04	57,12
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Фрукт (яблоко)	1шт	0,40	0,40	9,80	47,00
Пром.	Конфеты шоколадные	50	2,55	3,39	20,91	124,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	776	31,96	29,40	108,97	832,91