



день:

8 вторник

14.12.2021

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	120	18,26	18,13	16,26	362,13
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Фрукт (яблоко)**	1шт	0,4	0,4	9,8	47
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:	570	30,21	25,39	90,22	774,83