МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: 6 суббота 15.01.2022

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,10	2,80	8,60	115.90
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,90	26,50	8,10	283,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Конфеты шоколадные	50	2.55	3,39	20,91	124,35
Пром.	Фрукт (банан)	1шт	0,50	0,50	11,80	53,30
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:	**550**	**23,40**	**33,65**	**77,57**	**707,45**