



день
возрастная категория:

11 пятница
7-11 лет

17.12.2021

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,93	8,4	47,87	311,6
54-6м-2020	Биточек из говядины	110	16,44	15,72	14,9	265,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Фрукт (банан)	1шт	0,4	0,4	9,8	47
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	100	2,55	3,39	20,91	124,35
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	33,67	28,37	121,64	879,45