



день:

возрастная категория:

10 четверг  
7-11 лет

20.01.2022.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	15,19	15,19	3,49	212,50
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
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	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	630	27,09	24,14	87,76	678,45