



День:

возрастная категория:

12 суббота 20.11.2021
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	100	2,55	3,39	20,91	124,05
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	710	29,2	18,05	98,67	677,45