



день:

2 вторник

23.11.2021.

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,30	5,60	17,10	136,40
54-1т-2020	Залеканка из творога	150	14,80	5,30	10,80	150,60
Пром	Джем фруктовый	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00
54-2н-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром	Конфеты мармелад фруктовый	100	2,55	3,39	20,91	124,35
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,45	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	710	25,50	15,15	93,97	618,25