



день:
возрастная категория:

4 четверг 23.12.2021
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	100	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	110	16,44	15,72	14,9	265,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Фрукт (яблоко)***	1шт	0,4	0,4	9,8	47
Пром.	Конфеты ассорти	100	2,55	3,39	20,91	124,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	660	31,44	28,57	97,87	776,25