



день:
возрастная категория:

10 четверг
7-11 лет

07.04.2022г.

№ рец.						энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	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	200	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.	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	24,54	20,75	66,85	554,10