



день:

8 вторник

22.03.2022.

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,26	18,13	16,26	362,13
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец/помидор)	100	0,60	0,00	1,50	8,40
Пром.	Фрукт (банан)	1шт	0,4	0,4	9,8	47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	670	30,81	25,39	91,72	783,23