



день:
возрастная категория:

10 четверг
7-11 лет

24.03.2022

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор/огурец)	100	0,70	0,10	2,30	12,80
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	15,19	15,19	3,49	212,50
54-1г-2020	Макароны отварные	150	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.	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:	620	24,94	21,15	76,65	601,10