МКОУ «СОШ» с.п. Нижний Чегем

день: 2 вторник 29.03.2022г.

возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	4,30	5,60	17,10	136,40
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	14,80	5,30	10,80	150,60
Пром.	Джем фруктовый	15,00	0,10	0,00	7,20	29,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Фрукт (яблоко)***	1шт	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	**585**	**22,95**	**11,76**	**73,06**	**493,90**