



день:

возрастная категория:

3 среда  
7-11 лет

30.03.2022г.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,30	6,50	2,50	73,80
54-21м-2020	Курица отварная	120	28,91	2,14	1,01	139,28
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,10	5,30	19,80	139,40
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>37,06</b>	<b>14,40</b>	<b>67,67</b>	<b>549,78</b>