



5 пятница
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	100	4,15	5,01	18,8	137,45		
54-1о-2020	Омлет натуральный**	75	6,35	9,00	1,60	112,70		
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6		
	Банан	150	2,1	0,14	30,52	144		
	Итого:	691,00	16,45	15,11	90,88	578,35		