

Юн Расселл 14,

день: 3 среда
возрастная категория: 7-11 лет

11.03.26

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-20з-2020	Горошек зеленый консервированный	30	0,85	0,05	1,75	11,05	5
54-24м-2020	Шницель из курицы	120	23	5,1	16,2	202,2	38
54-11Г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	19
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	16
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	546	34,80	14,41	72,01	557,15	80,8

день: 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

12.03.26.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	16,25	11
54-2р-2020	Рыба запеченная с луком и сыром	100	16,1	11,1	2,8	175,2	58
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	14
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,5
53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1
	Итого:	531	23,8	20,06	70,56	558,9	94,3