 09.10.2023

понедельник

для учащихся 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 100 | 3,64 | 3,86 | 20,31 | 130,48 |
| 243 | Сосиска отварная | 90 | 9,08 | 25,44 | 0,41 | 268,34 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов ( с добавлением витамина С) | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Н | Промышленное кондитерское изделие | 40 | 6,15 | 3,45 | 19,8 | 98 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **520** | **22,23** | **33,14** | **87,77** | **705,82** |