 10.10.2023

Вторник

для учащихся 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 |
| 208/327 | Лапшевник с творогом и молочным соусом | 180 | 13,91 | 14,32 | 34,18 | 291 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 12,32 | 50,27 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **500** | **16,78** | **22,23** | **71,19** | **524,27** |