 11.01.2024

четверг

для учащихся 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 15 | сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | **-** | 72 |
| 52 | Овощи (свекла отвар) | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| 279/331 | Тефтели в сметанно- томатном соусе | 110 | 6,96 | 16,11 | 11,61 | 223 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 |
| 507 | Напиток с витаминами "Витошка" | 180 | 0 | 0 | 17,1 | 72 |
|  |  |  |  |  |  |  |