 11.10.2023

среда

для учащихся 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Н | Овощи натуральные свежие (помидор) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,89 | 9,87 | 36,45 | 302,67 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов ( с добавлением витамина С) | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 |
| Н | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **500** | **21,01** | **10,34** | **88,4** | **534,67** |