

16.10.2023г.

понедельник

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 |
| 392 | Пельмени мясные отварные | 200 | 21,1 | 12,45 | 36,05 | 341 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 12,32 | 50,27 |
| Н | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **25,85** | **25,98** | **83,71** | **605,07** |