 19.10.2023

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 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 175 | 12,3 | 29,5 | 16,58 | 383 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 12,32 | 50,27 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **20,56** | **22,64** | **93,28** | **713,61** |