 20.10.2023

пятница

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 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 225 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| Н | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,4 | 46 |
| Н | Икра кабачковая промышленного производства | 30 | 0 | 1,2 | 2,1 | 19,5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов ( с добавлением витамина С) | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **530** | **15,97** | **24,17** | **87,21** | **565,82** |