 22.11.2023

Среда

для учащихся 7-11 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 100 | 3,64 | 3,86 | 20,31 | 130,48 |
| 295 | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят | 90 | 12,52 | 24,05 | 12,65 | 317,45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов ( с добавлением витамина С) | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,81 | 119,52 |
| Н | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,1 | 69 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,01 | 0 | 9,8 | 47 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,30** | **14,03** | **65,68** | **465,24** |