 29.09.2023

пятница

для учащихся 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| 71 | Помидоры свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| 312 | Пюре картофельное | 130 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 |
| 76 | Филе селедки | 90 | 9,11 | 12,04 | 2,95 | 156,6 |
| Н | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 18,8 | 92 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 12,32 | 50,27 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **500** | **14,72** | **15,64** | **48,84** | **397,57** |