



22.09.2023г.

пятница

для учащихся 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
71	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,20
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	20,44	137,25
Н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,63	91,5
377	сок	200	0,66	0,09	32,01	56,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>490</b>	<b>15,39</b>	<b>8,6</b>	<b>72,25</b>	<b>402,95</b>