



18.01.2024г.

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	5,90	0,00	72,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,10	69
377	Чай с лимоном	180	0,80	0,05	29,48	139,14
259	Жаркое по-домашнему	175	12,30	29,50	16,58	383
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>505,00</b>	<b>20,42</b>	<b>36,09</b>	<b>69,96</b>	<b>710,14</b>