



01.02.2024г.

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             | 0,11                | 0,01         | 13,68        | 55,80                         |
| 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>19,73</b>        | <b>36,05</b> | <b>54,16</b> | <b>656,8</b>                  |