

МЕНЮ на 12 сентября 2024 г

(неделя 2, день 9)



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 7-11 лет						
347	Фрикадельки рыбные	90	13,23	1,89	6,84	218,18
429	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,95	6,51	39,79	137,14
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	85,70
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	100,60
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	58,85
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	46,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	530	22,48	10,68	108,35	647,23

№ реc.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 7-11 лет						
347	Фрикадельки рыбные	100	14,70	2,10	7,60	108,00
429	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,45	7,33	44,77	262,80
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
589	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560	24,45	11,71	114,09	660,00

