Меню на *21 сентября 2022г*.



день: 1 среда

возрастная категория: 7-11 лет

сезон : осеннее- зимнее

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** |  | | | | | |  |
|  |
| **наименование блюда** | **масса порции** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | стоим. |
| **Завтрак** | | | | | | |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец) | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 | 2,07 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | 10,55 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 | 41,94 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 100 | 1,5 | 8,4 | 3,4 | 95,2 | 10,54 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 10,03 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 1,29 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 | 0,69 |
|  | **Итого:** | **591** | **30,65** | **31,66** | **84,86** | **748,10** | **77,11** |