Меню на *15 сентября 2022г*.



день: 10 четверг

возрастная категория: 7-11 лет

сезон : осеннее- зимнее

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** |  | | | | | |  |
| стоим. |
| **наименование блюда** | **масса порции** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | стоим. |
| **Завтрак** | | | | | | |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец) | 40 | 0,4 | 0 | 1 | 5,6 | 4,15 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80 | 15,1 | 20,10 | 4,30 | 258,3 |  |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 10,00 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 2,12 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 1,29 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,69 |
|  | **Итого:** | **525,00** | **22,97** | **25,90** | **54,49** | **543,30** | **18,25** |