Меню на *5 октябрь 2022г*.



день: 11 среда

возрастная категория: 7-11 лет

сезон : осеннее- зимнее

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** |  | | | | | |  |
| стоим. |
| **наименование блюда** | **масса порции** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | стоим. |
| **Завтрак** | | | | | | |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 4,76 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 6,30 | 4,4 | 131,3 | 30,31 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | 10,55 |
| 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 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | 0,69 |
|  | **Итого:** | **565** | **27,27** | **13,30** | **71,99** | **517,80** | **49,72** |