Меню на *11 января 2022г*. 

день: 8 вторник

возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **наименование блюда** | **масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | |  |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 20 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 7,40 |  |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром\*\* | 150 | 19,00 | 25,40 | 3,00 | 316,00 |  |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 |  |
| 54-7гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,30 | 12,40 | 106,70 |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 |  |
| **Итого за завтрак** | | **566** | **29,65** | **30,16** | **71,86** | **677,60** |  |