Меню на *12 января 2022г*. 

день: 9 среда

возрастная категория 7-11 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  **№ рецепта** |  |
| **наименование блюда** | **масса****порции** | **белки**  | **жиры**  | **углеводы** |  **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |  |
| 54-14р-2020 | Котлета рыбная любительская | 100 | 12,8 | 4,1 | 6,1 | 112,3 |  |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |  |
| Пром. | Конфеты мармелад фруктовый | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **530** | **24,12** | **13,49** | **97,4** | **608,25** |  |