Меню на *13 января 2022г*. 

день: 10 четверг

возрастная категория 7-11 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  **№ рецепта** |  |
| **наименование блюда** | **масса****порции** | **белки**  | **жиры**  | **углеводы** |  **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор) | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,40 |  |
| 54-20м-2020 | Говядина отварная | 60 | 17,00 | 13,70 | 0,40 | 192,70 |  |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,30 | 4,90 | 32,80 | 196,80 |  |
| 54-5соус-2020 | Соус молочный натуральный | 100 | 3,60 | 7,40 | 9,60 | 119,20 |  |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 |  |
| 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** |  | **586** | **29,60** | **26,61** | **72,21** | **647,10** |  |