Меню на *14 января 2022г*. 

день: 11 пятница

возрастная категория 7-11 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  **№ рецепта** |  |
| **наименование блюда** | **масса****порции** | **белки**  | **жиры**  | **углеводы** |  **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 |  |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |  |
| 54-24м-2020 | Шницель из курицы | 75 | 14,4 | 3,2 | 10,1 | 126,4 |  |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **510** | **27,47** | **10,20** | **78,49** | **515,80** |  |