Меню на *16 октября 2021г*. 

день: 6 суббота

возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **наименование блюда** | **масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | |  |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 |  |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14,20 | 2,60 | 8,60 | 114,20 |  |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,20 | 38,10 | 213,50 |  |
| 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** | | **526** | **26,15** | **12,66** | **83,86** | **554,20** |  |