Меню на *29 сентября 2022г*.



день: 7 четверг

возрастная категория: 7-11 лет

сезон : осеннее- зимнее

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** |  | | | | | |  |
|
| **наименование блюда** | **масса порции** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | стоим. |
| **Завтрак** | | | | | | |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец) | 40 | 0,40 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | 4,15 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,10 | 19,30 | 17,10 | 323,00 | 75,94 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 | 2,74 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 1,29 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 | 0,69 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 7,00 |
|  | **Итого:** | **586** | **24,25** | **20,26** | **56,16** | **507,60** | **91,81** |