Меню на *18 января 2022г*.



день: 2 вторник

возрастная категория 7-11 лет

|  |  |
| --- | --- |
|  **№ рецепта** |  |
| **наименование блюда** | **масса****порции** | **белки**  | **жиры**  | **углеводы** |  **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 100 | 4,3 | 5,6 | 17,1 | 136,4 |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 75 | 14,80 | 5,30 | 10,80 | 150,60 |  |
| Пром. | Джем фруктовый | 10 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 |  |
| 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 | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 |  |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **531** | **22,95** | **11,76** | **73,06** | **493,90** |  |