Меню на *19 января 2022г*.



день: 3 среда

возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **наименование блюда** | **масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | |  |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 54-6з-2020 | Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,16 | 10,83 | 4,17 | 123,00 |  |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,70 | 1,90 | 0,90 | 123,80 |  |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 5,30 | 19,80 | 139,40 |  |
| 54-7хн-2020 | Компот из смеси из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,20 | 6,70 | 34,20 |  |
| **Итого за завтрак** | | **566** | **580** | **35,23** | **18,53** | **68,76** | **584,10** |