Меню на *22 сентября 2022г*.



день: 2 четверг

возрастная категория: 7-11 лет

сезон : осеннее- зимнее

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **наименование блюда** | **масса порции** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | стоим. |
| **Завтрак** | | | | | | |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 25,60 | 16,10 | 25,00 | 347,80 | 44,19 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 | 5,4 |
| 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 (банан)\*\*\* | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 | 16,66 |
|  | **Итого:** | **576** | **33,45** | **19,26** | **103,56** | **721,40** | **70,97** |