Меню на *20 января 2022г*.



день: 4 четверг

возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **наименование блюда** | **масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | |  |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (помидор) | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 |  |
| 54-4г-2020 | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 |  |
| 54-29м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |  |
| 54-1соус-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,3 | 12,4 | 106,7 |  |
| 54-23гн-2020 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |  |
| **Итого за завтрак** | | **596** | **27,85** | **27,76** | **77,96** | **674,90** |  |