Меню на *20 ноября 2021г*. 

день: 12 суббота

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 | 14,8 | 5,3 | 10,8 | 150,6 |  |
| Пром. | Джем фруктовый | 10 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 |  |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,6 |  |
|  |  | **531** | **26,65** | **14,66** | **77,76** | **553,1** |  |