Меню на *20 декабря 2021г*. 

день: 1 понедельник

возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** |  | | | | | | |
| **наименование блюда** | **масса**  **порции** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец) | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 |  |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |  |
| 54-29м-2020 | Фрикадельки из говядины | 80 | 10,9 | 9,7 | 5,3 | 153,1 |  |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 100 | 1,5 | 8,4 | 3,4 | 95,2 |  |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 |  |
| **Итого за завтрак** |  | **596** | **27,85** | **27,76** | **77,96** | **674,90** |  |