Меню на *21 января 2022г*.



день: 5 пятница

возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **наименование блюда** | **масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | |  |  |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | **стоим.** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 100 | 4,15 | 5,01 | 18,8 | 137,45 |  |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный\*\* | 75 | 6,35 | 9,00 | 1,60 | 112,70 |  |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120 | 0,50 | 0,50 | 11,80 | 53,30 |  |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |  |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,6 |  |
| **Итого за завтрак** | | **541,00** | **14,35** | **14,97** | **60,36** | **434,35** |  |