Меню на *29 ноября 2021г*. 

день: 7 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 | 0,20 | 0,00 | 0,50 | 2,80 |  |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,70 | 1,90 | 0,90 | 123,80 |  |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,20 | 38,10 | 213,50 |  |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 100 | 1,50 | 8,40 | 3,40 | 95,20 |  |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 |  |
| 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** | **34,35** | **16,06** | **71,16** | **567,30** |  |