Меню на *28 сентября 2022г*.



день: 6 среда

возрастная категория: 7-11 лет

сезон : осеннее- зимнее

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ рец.** |  |   |
|
| **наименование блюда** | **масса порции** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | стоим. |
| **Завтрак** |   |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 1,30 | 8,10 | 7,80 | 108,70 | 3,48 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 27,30 | 8,10 | 33,20 | 314,60 | 49,82 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,30 | 12,40 | 106,70 | 11,23 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 1,29 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,20 | 6,70 | 34,20 | 0,69 |
|  | **Итого:** | **530** | **36,87** | **21,00** | **74,59** | **634,70** | **66,51** |