Меню на *07 сентября 2022г*.



день: 4 среда

возрастная категория: 7-11 лет

сезон : осеннее- зимнее

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ рец.** |  |   |
|
| **наименование блюда** | **масса порции** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | стоим. |
| **Завтрак** |   |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,05 | 15,65 | 9,87 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14,1 | 2,8 | 8,6 | 115,9 | 38,36 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 38,1 | 213,5 | 7,64 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 2,12 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 1,29 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,69 |
|   | **Итого:** | **535** | **22,57** | **8,7** | **79,14** | **485,05** | **59,97** |