Меню на *14 сентября 2022г*.



день: 9 среда

возрастная категория: 7-11 лет

сезон : осеннее- зимнее

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** |  | | | | | |  |
|  |
| **наименование блюда** | **масса порции** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** | стоим. |
| **Завтрак** | | | | | | |  |
| 54-10-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237 | 25,76 |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 4,76 |
| 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 | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,6 | 0,69 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 | 16,66 |
|  | Итого: | 606 | 19,05 | 19,76 | 67,26 | 524,1 | **51,28** |