****

Ежедневное меню для обучающихся *7-11 лет*

Дата:. 07.12.2023

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: 4 *день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 54-23м-2020 | Рис отварной | 150 | 15,00 | 204 | 4 | 5 | 36 |
| 54-6г-2020 | Чай с сахаром | 200 | 4,93 | 21 | 0 | 0 | 5 |
| пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,60 | 94 | 3 | 0 | 20 |
| 54-45гн-2020 | Биточек из курицы. | 90 | 25,88 | 152 | 17 | 4 | 12 |
| 54-21к-2020 | Яблоко | 100 | 12,00 | 47 | 0 | 0 | 10 |
|  |  |  | 61,41 |  |  |  |  |

