****

Ежедневное меню для обучающихся *7-11 лет*

Дата: 15.03.2024

Сезон: весенне летний *период*

Неделя: *вторая*

День: 10 *день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 54-17г | Картофельное пюре | 150 | 9,04 | 139 | 3 | 5 | 20 |
| 54-3гн | Чай с сахаром | 200 | 4,93 | 27 | 0 | 0 | 7 |
| пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,60 | 94 | 3 | 0 | 20 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 22,06 | 133 | 13 | 7 | 6 |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 60 | 10,00 | 50 | 2 | 4 | 2 |
| пром. | банан | 100 | 15,00 | 95 | 2 | 1 | 21 |
|  |  |  | 64,63 |  |  |  |  |

