****

Ежедневное меню для обучающихся *7-11 лет*

Дата: 21.11*.2023*

Сезон: *осеннее-зимний период*

Неделя: *первая*

День: *2 день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 54-1т-2020 | запеканка из творога | 150 | 30,98 | 301 | 30 | 11 | 22 |
| 54-3гн | чай с лимоном и сахаром | 200 | 4,93 | 28 | 0 | 0 | 7 |
| 54-10в-2020 | Булка ванильная | 60 | 12,90 | 177 | 5 | 4 | 31 |
| пром. | йогурт | 100 | 12,60 | 54 | 4 | 2 | 6 |
|   |   |   | 61,41 |   |   |   |   |

