****

Ежедневное меню для обучающихся *7-11 лет*

Дата: 29.01.2024г.

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *6 день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 32,28 | 286 | 8 | 10 | 42 |
| 54-4гн | чай с молоком и сахаром | 200 | 6,93 | 51 | 2 | 1 | 9 |
| пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,60 | 94 | 3 | 0 | 20 |
| 54-1з | сыр твердых сортов | 30 | 9,60 | 143 | 9 | 12 | 0 |
| пром. | яблоко | 100 | 12,22 | 58 | 1 | 1 | 13 |
|  |  |  | 64,63 |  |  |  |  |

