****

Ежедневное меню для обучающихся *7-11 лет*

Дата: 30.01.2024

Сезон: осенне-зимний  *период*

Неделя: *вторая*

День: 7 *день примерного меню*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 221 | Омлет натуральный | 200 | 28,98 | 301 | 17 | 24 | 4 |
| 300 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 4,93 | 81 | 1 | 0 | 20 |
| 301 | Хлеб ржаной | 30 | 3,60 | 51 | 2 | 0 | 10 |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 95 | 12,12 | 13 | 1 | 0 | 2 |
| пром. | банан | 100 | 15,00 | 95 | 2 | 1 | 21 |
|  |  |  | 64,63 |  |  |  |  |

