

МЕНЮ
18 мая 2022 г.**Возрастная категория 7-11 лет**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,9	16	2,7	222
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	15,5	79
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		АПЕЛЬСИНЫ	230	1,3	0,3	11,8	62
Итого				25,3	24,9	39,1	503
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	1,5	2,6	11,6	74
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,7	36,5	206
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,3	11,6	57
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,1	9,1	11,4	163
Итого				17,6	18,6	87,7	576
Всего				42,9	43,5	126,8	1079