



# МЕНЮ

4 апреля 2023 г.

## Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,3	10,1	14,9	197
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3		13,9	57
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>18,2</b>	<b>15,8</b>	<b>77,6</b>	<b>533</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	5,9	5,7	11,6	124
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	401	ГУЛЯШ	100	14,5	13,7	3,7	211
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	491	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			9,1	36
<b>Итого</b>				<b>26,7</b>	<b>25,3</b>	<b>80,5</b>	<b>680</b>
<b>Всего</b>				<b>44,9</b>	<b>41,1</b>	<b>158,1</b>	<b>1213</b>