

**МЕНЮ**

20 января 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	
Завтрак							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	36,5	205
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	7,6	12,2	10,3	182
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	2,9	21
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,7	14,7	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				14,2	18,3	79,1	544
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	9	8,6	17,8	198
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
1986	109	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	5,1	28,3	180
Итого				21,7	22,1	91,6	674
Всего				35,9	40,4	170,7	1218