

**МЕНЮ**

23 января 2023 г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,9	3,8	26,2	153
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16	82
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8,1	0,1	73
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	18,5	78
		ЙОГУРТ	200	10	6,4	17	174
<b>Итого</b>				<b>15,8</b>	<b>19,5</b>	<b>77,8</b>	<b>560</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,6	7,9	6,8	117
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,8	31,8	186
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9,7	10,9	173
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2021	23	Салат из моркови с яблоками и курагой	50	0,7	3,8	5	56
<b>Итого</b>				<b>22,9</b>	<b>25,5</b>	<b>80,5</b>	<b>647</b>
<b>Всего</b>				<b>38,7</b>	<b>45</b>	<b>158,3</b>	<b>1207</b>