



МЕНЮ

9 ноября 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 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1994 | 149 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200/5 | 2,9 | 3,9 | 26,2 | 154 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2021 | 462 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 0,6 | 0,4 | 9,3 | 42 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | | | | 6,3 | 13,8 | 61,5 | 401 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 131 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 1,5 | 2,6 | 11,6 | 74 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 2,9 | 4,5 | 22,9 | 149 |
| 1983 | 732 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 17 | 17,5 | 14,9 | 299 |
| 2006 | 48 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ | 50 | 0,8 | 3,5 | 4,2 | 52 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 |
| Итого | | | | 24,8 | 28,5 | 86 | 718 |
| Всего | | | | 31,1 | 42,3 | 147,5 | 1119 |