



# МЕНЮ

10 ноября 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>							
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	7,8	8,9	11	161
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
<b>Итого</b>				<b>20,3</b>	<b>16,3</b>	<b>89,6</b>	<b>596</b>
<b>Обед</b>							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,8	8,2	15	189
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	75	4,6	2,1	45	214
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>24,5</b>	<b>18,7</b>	<b>92,8</b>	<b>650</b>
<b>Всего</b>				<b>44,8</b>	<b>35</b>	<b>182,4</b>	<b>1246</b>