



# МЕНЮ

11 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	4,5	36,5	215
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	11,8	17,6	17,6	280
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,8	3,5	23
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,8	16,8	86
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		14,3	57
<b>Итого</b>				<b>21,1</b>	<b>23,7</b>	<b>88,7</b>	<b>661</b>
<b>Обед</b>							
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПНОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	1,7	3,5	12,3	86
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,1	38,6	247
2006	401	ГУЛЯШ	80	10,4	9,8	3,1	154
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,6	39
<b>Итого</b>				<b>23,2</b>	<b>19,7</b>	<b>75,9</b>	<b>586</b>
<b>Всего</b>				<b>44,3</b>	<b>43,4</b>	<b>164,6</b>	<b>1247</b>