

МЕНЮ

14 февраля 2023 г.

Возрастная категория 7-11 лет

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|------------------|--|----------|-------------------|-------------|------------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,3 | 5,6 | 43,8 | 249 |
| 2006 | 422 | ТЕФТЕЛИ | 100 | 9,4 | 15 | 13,3 | 229 |
| 2006 | 528 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,4 | 0,8 | 2,9 | 21 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,3 | | 13,9 | 57 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | | | | 17,1 | 22,6 | 99,8 | 686 |
| Обед | | | | | | | |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,7 | 2,5 | 11,1 | 72 |
| 2006 | 469 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 4,7 | 38,1 | 224 |
| 2006 | 401 | ГУЛЯШ | 80 | 11,5 | 11 | 2,9 | 169 |
| 2006 | 695 | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ | 75 | 4,6 | 2,1 | 45 | 214 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 1994 | 628 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 13,7 | 55 |
| Итого | | | | 26,6 | 20,6 | 123,1 | 794 |
| Всего | | | | 43,7 | 43,2 | 222,9 | 1480 |