

МЕНЮ

15 февраля 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							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13,6	0,9	200
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				24	22,4	37,9	482
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,4	14	107
2021	350	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	8,9	10,1	10,9	175
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				22,5	22,3	72,4	596
Всего				46,5	44,7	110,3	1078