

**МЕНЮ**  
18 октября 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	
<b>Завтрак</b>							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	19,9	18,7	40,9	437
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			17,7	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
<b>Итого</b>				<b>22,2</b>	<b>19,5</b>	<b>74,7</b>	<b>520</b>
<b>Обед</b>							
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	5	7,2	13,8	141
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	4,5	22,9	149
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	180	28,2	30,6		418
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>39,5</b>	<b>45,2</b>	<b>63,6</b>	<b>856</b>
<b>Всего</b>				<b>61,7</b>	<b>64,7</b>	<b>138,3</b>	<b>1376</b>