

**МЕНЮ**

19 января 2024 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>							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	12,9	13,3	3,8	199
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	10,5	42
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>84</b>	<b>620</b>
<b>Обед</b>							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,5	5,5	8,8	112
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	10,1	9,9	21,3	231
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	90	10	5,1	40,8	254
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>27,8</b>	<b>20,8</b>	<b>92,3</b>	<b>694</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>41</b>	<b>176,3</b>	<b>1314</b>