

# МЕНЮ

20 марта 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>							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,2	7,8	33,9	242
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ЙОГУРТ	120				
<b>Итого</b>				<b>9,8</b>	<b>16,9</b>	<b>59,2</b>	<b>437</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,6	8	6,8	118
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	9	9,7	11	174
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>23,7</b>	<b>22,8</b>	<b>78,3</b>	<b>619</b>
<b>Всего</b>				<b>33,5</b>	<b>39,7</b>	<b>137,5</b>	<b>1056</b>