

МЕНЮ

20 мая 2022 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	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,3	9,9	37,2	273
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,3	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		7,7	0,1	70
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ЙОГУРТ	100	5	3,2	8,5	87
Итого				17,8	21,6	71,2	550
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,4	30,8	180
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	11,3	12,5	4,4	186
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,9	63
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2004	793	КЕКС	70	4,9	6,5	42,7	245
Итого				29,1	26,8	111,5	804
Всего				46,9	48,4	182,7	1354