

**МЕНЮ**

20 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>							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
2006	401	ГУЛЯШ	90	13	12,4	3,4	190
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>19,8</b>	<b>18,8</b>	<b>72,4</b>	<b>559</b>
<b>Обед</b>							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,5	6,7	11,6	137
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	4,1	16,6	128
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	646	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО -ЛИМОННЫЙ	200	0,1		22,4	90
<b>Итого</b>				<b>29,6</b>	<b>28,6</b>	<b>77,8</b>	<b>714</b>
<b>Всего</b>				<b>49,4</b>	<b>47,4</b>	<b>150,2</b>	<b>1273</b>