

**МЕНЮ**

23 октября 2023 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>							
1994	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,7	1,2	11,8	65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>4,7</b>	<b>10,7</b>	<b>46,9</b>	<b>307</b>
<b>Обед</b>							
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	1,5	2,6	11,6	74
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
1983	659	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14,1	14,5	13,8	252
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,5	1,8	13
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>27,6</b>	<b>29,1</b>	<b>95,3</b>	<b>764</b>
<b>Всего</b>				<b>32,3</b>	<b>39,8</b>	<b>142,2</b>	<b>1071</b>