

# МЕНЮ

23 ноября 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	
<b>Завтрак</b>							
			150	6,6	4,7	38,1	224
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ					
			100		5		43
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ					
			30	0,2		0,7	4
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)					
			30	2,3	0,8	16,1	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			185/15/7	0,3		13,9	57
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ					
				9,4	10,5	68,8	411
<b>Итого</b>							
<b>Обед</b>							
			50	0,6	4,7	3	55
2006	29	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ					
			200	6,5	6,7	11,6	137
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ					
			150	3,6	7,7	34,9	220
2006	403	ПЛОВ					
			30	2	0,3	12,3	60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ					
			200/15	0,2		13,7	55
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ					
			100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ЯБЛОКО					
				13,3	19,8	85,3	574
<b>Итого</b>							
<b>Всего</b>							
				22,7	30,3	154,1	985