

Утверждаю

Директо

МОУ Великосельская СЛ

/Ежикова М С



МЕНЮ

21 января 2022 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	32,2	189
2006	422	ТЕФТЕЛИ	80	11,2	16,1	10,4	220
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,3	0,8	15,8	81
		БАНАН	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				20,1	22,9	87,6	623
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	9,1	11,1	148
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	20,1	138
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,5	4,8	3,4	87
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2004	793	КЕКС	70	4,8	6,1	42,6	239
Итого				25,6	25,7	103,2	727
Всего				45,7	48,6	190,8	1350