

МЕНЮ

16 сентября 2021 г.

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	403	ПЛОВ	150	11,6	13,5	29,2	276
	ТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15,5	79
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	70	9	4,5	33,6	208
Итого				23,3	18,9	93	624
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,7	4,3	16,5	120
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,7	19	125
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,5	4,8	3,4	87
	ТК	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	27	0,2		0,7	4
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,5	20,5	100
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				19,4	14,3	73,8	491
Всего				42,7	33,2	166,8	1115