



# МЕНЮ

17 сентября 2021 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>   |               |                                 |       |                   |             |              |                               |
| 2006             | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ               | 110   | 10,3              | 11,7        | 1,9          | 163                           |
|                  | ТК            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 49    | 3,8               | 1,3         | 26,4         | 135                           |
|                  | ТК            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                  | 30    | 7,7               | 7,8         |              | 103                           |
| 2008             | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ                   | 200   | 1                 | 0,2         | 20,2         | 92                            |
|                  |               | БАНАН                           | 183   | 2,8               | 0,9         | 38,6         | 177                           |
| <b>Итого</b>     |               |                                 |       | <b>25,6</b>       | <b>21,9</b> | <b>87,1</b>  | <b>670</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                                 |       |                   |             |              |                               |
| 1994             | 129           | РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ) | 190   | 2,2               | 4,2         | 15,3         | 104                           |
| 2004             | 216           | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ       | 150   | 8,2               | 9,9         | 18,5         | 190                           |
|                  | ТК            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 47    | 3,3               | 0,5         | 20,5         | 100                           |
| 2008             | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 200   |                   |             | 21,8         | 86                            |
| 2008             | 467           | ПЛЮШКА С САХАРОМ                | 80    | 6,1               | 14,6        | 45,2         | 327                           |
| <b>Итого</b>     |               |                                 |       | <b>19,8</b>       | <b>29,2</b> | <b>121,3</b> | <b>807</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                                 |       | <b>45,4</b>       | <b>51,1</b> | <b>208,4</b> | <b>1477</b>                   |