



МЕНЮ

21 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							
			150	2,5	4,6	19	124
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	13,6	14	11,8	239
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	180/15/7	0,2		13,8	56
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	30	2,3	0,8	16,1	82
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2		0,7	4
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	150	0,5	0,4	12,6	57
		ГРУША		19,3	19,8	74	562
Итого							
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,8	36,5	207
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,8	4,4	206
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	82
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	2	0,3	12,3	60
2006	588	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ИЗЮМОМ	200	0,7	0,1	28,8	118
	ТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
				27,5	24	110,7	772
Итого							
Всего							
				46,8	43,8	184,7	1334