



# МЕНЮ

28 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	
<b>Завтрак</b>							
			150	5,4	4,7	31,8	186
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ					
			50/50	12,9	13,3	3,6	198
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ					
			41	3,2	1,1	22	113
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			200/15	0,2		13,7	55
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ					
			150	0,5	0,4	12,6	57
		ГРУША					
				22,2	19,5	83,7	609
<b>Итого</b>							
<b>Обед</b>							
			200	8,5	8,3	14	158
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ					
			100	2,1	3,6	13,3	92
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ					
			50	0,8	3,3	4,7	51
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ					
			60	10,1	8,3	11,8	157
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ					
			30	2,3	0,8	16,1	83
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
			28	2	0,3	12,3	60
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ					
			200/15	0,2		13,7	55
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ					
			31	2,3	3	22,7	127
		ПЕЧЕНЬЕ					
				28,3	27,6	108,6	783
<b>Итого</b>							
<b>Всего</b>							
				50,5	47,1	192,3	1392