



МЕНЮ

29 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							
			200	18,4	20,6	3,3	291
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	29	2,2	0,8	15,5	79
	ТК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	7,7	7,8		103
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	287	4,3	1,4	60,4	276
		БАНАН	200	1	0,2	20,2	92
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ		33,6	30,8	99,4	841
Итого							
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	200	7	9,1	11,4
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	150	3,4	4	14
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	80	13,6	14	11,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200			21,8
			31	31	2	0,3	12,3
	ТК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	0,3	0,1	1
	ТК	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		26,3	27,5	72	644
Итого				59,9	58,3	171,4	1485
Всего							