



# МЕНЮ

18 января 2024 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	9,9	26,6	223
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153
<b>Итого</b>				<b>11,9</b>	<b>21,5</b>	<b>68,8</b>	<b>518</b>
<b>Обед</b>							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,6	0,1	2	13
2011	94	РАССОЛЬНИК	200	1,4	4,1	10,4	85
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,5	3,5	26,3	146
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ	70	10,1	10,1	0,1	131
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,2	27,9	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
<b>Итого</b>				<b>26,2</b>	<b>19,2</b>	<b>140,7</b>	<b>843</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
2012	489	КЕКС ДЕТСКИЙ	75	4,4	15,9	40	321
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	30	0,9	2,9	13,8	85
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23	11,8	20,9	287
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82
2008	435	КЕФИР	207	6	0,2	8	62
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
<b>Итого</b>				<b>39,4</b>	<b>31,5</b>	<b>125,8</b>	<b>955</b>
<b>Всего</b>				<b>77,5</b>	<b>72,2</b>	<b>335,3</b>	<b>2316</b>