



МЕНЮ

30 января 2024 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	6,1	9,8	42,4	283
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	250	4,7	3,8	30,6	177
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	65	2,8	5,9	35,5	204
Итого				13,6	19,5	108,5	664
Обед							
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	80	0,9	4,1	7,2	68
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	113
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,3	4,2	19,4	132
2011	260	ГУЛЯШ	100	14,9	17,1	3,1	227
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				36,6	30,2	138	970
Уплотнённый полдник							
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,4	0,8	41,7	195
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,6	14,8	18,2	218
2011	268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,1	16,2	8,7	221
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого				22,4	32,6	131,4	912
Всего				72,6	82,3	377,9	2546