



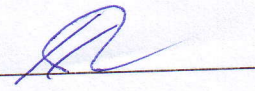
## МЕНЮ

" 19 " сентября 2022 г.

7-11 лет

6 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                       | Выход | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |  |       |               | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 35    | 20,24         | 4,6               | 8,6         | 7,5          | 128                           |
| 2011             | 209           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                            | 40    | 6,09          | 4,9               | 4,5         | 0,3          | 61                            |
| 2011             | 175           | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА     | 215   | 19,10         | 6,1               | 11,3        | 34,6         | 265                           |
| 2021             | 11            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 200   | 9,76          | 3,4               | 2,4         | 18,5         | 110                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20    | 1,15          | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>56,34</b>  | <b>20,5</b>       | <b>26,9</b> | <b>70,9</b>  | <b>611</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 60    | 4,97          | 1,1               | 5,3         | 4,6          | 71                            |
| 2011             | 103           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250   | 7,26          | 2,8               | 2,8         | 20,2         | 118                           |
| 2011             | 259           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                      | 170   | 79,53         | 16,1              | 18          | 17,2         | 296                           |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200   | 2,64          |                   |             | 9,7          | 39                            |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                   | 100   | 10,63         | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 45    | 2,38          | 3,3               | 0,3         | 21,9         | 103                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 35    | 2,24          | 2,3               | 0,3         | 14,8         | 71                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>109,65</b> | <b>26</b>         | <b>27,1</b> | <b>98,2</b>  | <b>745</b>                    |
| <b>Полдник</b>   |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2012             | 268           | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                            | 100   | 47,46         | 15,8              | 14,2        | 3,8          | 205                           |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)            | 180   | 13,57         | 5,2               | 4,5         | 7,2          | 95                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20    | 1,15          | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>62,18</b>  | <b>22,5</b>       | <b>18,8</b> | <b>21</b>    | <b>347</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>228,17</b> | <b>69</b>         | <b>72,8</b> | <b>190,1</b> | <b>1703</b>                   |

Повар Шарасова (  )