

**МЕНЮ**" 4 " октябрь 2022 г.**7-11 лет****7 день**

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|--|-------|---------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 22 | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 60 | 6,71 | 0,8 | 3,1 | 5,3 | 53 |
| 2022 | 9т | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 90 | 47,10 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225 |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120 | 7,27 | 4,7 | 5,2 | 29,8 | 184 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 24,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,15 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,28 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | | | 87,51 | 22 | 26,8 | 76,1 | 632 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2022 | 82 | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ) | 60 | 4,13 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 21 |
| 2022 | 4т | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 250 | 9,21 | 3 | 4 | 24,2 | 147 |
| 2022 | 1т | КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 60/30 | 55,66 | 10,4 | 16,4 | 6,9 | 215 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 13,13 | 8,1 | 9,7 | 37 | 268 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 180 | 17,06 | 5 | 4,5 | 8,1 | 102 |
| 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 |
| Итого | | | | 103,81 | 32,9 | 35,3 | 117 | 927 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 35,29 | 6,6 | 12,3 | 10,8 | 182 |
| 2022 | 83 | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 29,50 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 24,19 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| Итого | | | | 88,98 | 13,1 | 17,4 | 28,2 | 330 |
| Всего | | | | 280,30 | 68 | 79,5 | 221,3 | 1889 |

Повар