

МЕНЮ

"10" октября 2022 г.



7-11 лет

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	17,16	4,6	8,6	7,5	128
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	35,52	14	27,1	2,6	311
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	26,26	0,9	0,2	8,1	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				81,34	21,2	36	38,3	570
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	8,79	0,7	0,1	2,3	14
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,23	4	5,3	23,1	157
2011	260	ГУЛЯШ	90	68,20	13,4	15,5	3,4	206
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	19,13	3,2	5,2	21,4	145
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,64			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,88	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	2,6	0,4	17	82
Итого				113,43	27,7	26,8	102	761
Полдник								
2008	61	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	23,76	10,3	9,4	6,7	154
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	17,06	5	4,5	8,1	102
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,64	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				54,61	17,2	14,4	34,6	350
Всего				249,38	66,1	77,2	174,9	1681

Повар