



МЕНЮ

"21" октября 2022 г.

7-11 лет

10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	5,63	0,8	0,1	4,1	21
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	30/30/30	23,89	8,5	14,4	6,3	190
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	19,13	3,2	5,2	21,4	145
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,11	4,3	3,3	24,7	147
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
Итого				63,19	19,6	23,3	75	591
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,91	1	4	5,5	63
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	12,33	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	57,15	8,3	13,7	9,9	195
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	10,51	6,3	8,3	37,2	249
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	2	0,3	12,7	61
Итого				112,97	22,3	32,4	108,1	814
Полдник								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	28,82	11,1	8,3	8,7	159
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180	18,67	5	4,4	7,4	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	34,49	0,4	0,3	10,3	47
Итого				83,13	18	13,1	36,4	347
Всего				259,29	59,9	68,8	219,5	1752

Повар

Парасова И.Р.