

МЕНЮ



" 26 " октября 2022

7-11 лет

3 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 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 215 | 21,84 | 6,1 | 11,2 | 43,3 | 298 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 3,77 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 1,25 | 0,2 | | 10,1 | 41 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,15 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | 45,17 | 14,2 | 21,3 | 93,4 | 624 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2022 | 82 | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ) | 60 | 5,63 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 21 |
| 2011 | 106 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 22,08 | 10,2 | 3,5 | 18,6 | 148 |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 170 | 65,68 | 13,6 | 20,1 | 28,3 | 350 |
| 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 | | | | 101,47 | 31 | 24,4 | 102,8 | 758 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 428 | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 2,54 | 4,4 | 1,7 | 30,1 | 152 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 1,25 | 0,2 | | 10,1 | 41 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 120 | 39,15 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115 |
| Итого | | | | 42,94 | 6,4 | 2,3 | 65,4 | 308 |
| Всего | | | | 189,58 | 51,6 | 48 | 261,6 | 1690 |

Повар Шарасова (Р)