



МЕНЮ

" 7 " ноября 2022 г.

7-11 лет

7 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	7,97	0,8	4,1	5,3	62
2022	9т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	27,34	12,2	16,3	1,9	204
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,90	3,7	5,2	39,4	220
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	30	3,00	3,6	0,9	15,6	84
Итого				71,21	21,3	26,7	81,8	653
Обед								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	6,75	0,8	0,1	4,1	21
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	10,63	3	4	24,2	147
2022	1т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	57,08	9,3	15,2	2,5	184
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	13,37	8,1	9,7	37	268
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	17,06	5	4,5	8,1	102
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	65	6,50	7,8	2	33,8	182
Итого				111,39	34	35,5	109,7	904
Всего				182,60	55,3	62,2	191,5	1557

Повар

Шарова