

## МЕНЮ

" 8 " Июль 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  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 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    | 28,30         | 12,7              | 18          | 3,2          | 225                           |
| 2011             | 203           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                   | 120   | 6,99          | 4,6               | 5,1         | 29,6         | 183                           |
| 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  | 20    | 1,28          | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 41                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>69,69</b>  | <b>21,9</b>       | <b>27,7</b> | <b>76,2</b>  | <b>641</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 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 | 66,93         | 10,4              | 16,4        | 6,9          | 215                           |
| 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                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 45    | 2,59          | 3,4               | 0,3         | 22,6         | 107                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 35    | 2,24          | 2,3               | 0,3         | 14,8         | 71                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>119,57</b> | <b>33</b>         | <b>35,3</b> | <b>117,7</b> | <b>931</b>                    |
| <b>Полдник</b>   |               |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 50    | 23,31         | 6,6               | 12,3        | 10,8         | 182                           |
| 2022             | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                         | 200   | 31,80         | 5,6               | 4,9         | 9,3          | 105                           |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                               | 100   | 26,25         | 0,9               | 0,2         | 8,1          | 43                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>81,36</b>  | <b>13,1</b>       | <b>17,4</b> | <b>28,2</b>  | <b>330</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>270,62</b> | <b>68</b>         | <b>80,4</b> | <b>222,1</b> | <b>1902</b>                   |

Повар Парасюва ( Р )