

**МЕНЮ**" 14 " ноября 2022 г.**7-11 лет****1 день**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	9,70	3,5	4,4		55
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6,38	0,1	8,3	0,1	75
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	37,21	14	27,1	2,6	311
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,13	0,2		10,1	41
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	26,26	0,9	0,2	8,1	43
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	252
Итого				89,68	29,5	42,7	67,7	777
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	6,97	0,7	0,1	2,3	14
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	12,51	3,6	2,9	19,2	117
2011	260	ГУЛЯШ	90	67,66	13,2	15,5	2,1	200
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	22,16	3,2	5,2	21,4	145
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,59			9,7	39
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	252
Итого				120,89	31,5	26,4	101,5	767
Всего				210,57	61	69,1	169,2	1544

Повар Тарасова (Р)