

## МЕНЮ

" 17 " ноября 2022 г.

7-11 лет



## 4 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход  | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |   |        |               | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |        |               |                   |             |              |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60     | 7,28          | 0,5               | 0,1         | 1,5          | 8                             |
| 2022             | 1т            | КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ        | 60/30  | 66,93         | 10,4              | 16,4        | 6,9          | 215                           |
| 2011             | 312           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150    | 22,16         | 3,2               | 5,2         | 21,4         | 145                           |
| 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>122,80</b> | <b>17,9</b>       | <b>22,2</b> | <b>67,9</b>  | <b>539</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |        |               |                   |             |              |                               |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60     | 5,02          | 1,1               | 5,3         | 4,6          | 71                            |
| 2022             | 46            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ        | 250    | 11,29         | 2,5               | 6,4         | 16,6         | 136                           |
| 2008             | 307           | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                              | 100    | 40,09         | 31,3              | 8           | 0,9          | 202                           |
| 2008             | 181           | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 150    | 7,37          | 3,7               | 5,2         | 39,4         | 220                           |
| 2021             | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200/10 | 1,13          | 0,2               |             | 10,1         | 41                            |
| 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>69,73</b>  | <b>44,5</b>       | <b>25,5</b> | <b>109</b>   | <b>848</b>                    |
| <b>Полдник</b>   |               |   |        |               |                   |             |              |                               |
| 2011             | 210           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 75     | 18,81         | 7                 | 13,4        | 1,4          | 155                           |
| 2022             | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ              | 200    | 31,80         | 5,6               | 4,9         | 9,3          | 105                           |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                      | 100    | 12,64         | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20     | 1,15          | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |        | <b>64,40</b>  | <b>14,5</b>       | <b>18,8</b> | <b>30,5</b>  | <b>354</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |   |        | <b>256,93</b> | <b>76,9</b>       | <b>66,5</b> | <b>207,4</b> | <b>1741</b>                   |

Повар

Шарова ( )