

## МЕНЮ

" 24 " ноябрь 2022 г.

7-11 лет

9 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	5,93	1,1	5,3	4,6	71
2022	48	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	78,86	11,6	18,8	7,4	245
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	120	8,94	2,6	3,3	25,4	143
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>120,16</b>	<b>19,1</b>	<b>27,9</b>	<b>75,5</b>	<b>630</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,60	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	35,18	16,2	20,7	17,9	323
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,13	0,2		10,1	41
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
<b>Итого</b>				<b>58,63</b>	<b>27,3</b>	<b>26,8</b>	<b>94,6</b>	<b>729</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>243,19</b>	<b>60,9</b>	<b>73,5</b>	<b>200,6</b>	<b>1713</b>

Повар