

**МЕНЮ**

" 25 " ноября 2022 г.



7-11 лет

**10 день**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	6,75	0,8	0,1	4,1	21
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	23,54	8,5	14,4	6,3	190
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	22,16	3,2	5,2	21,4	145
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,02	4,3	3,3	24,7	147
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>66,90</b>	<b>19,6</b>	<b>23,3</b>	<b>75</b>	<b>591</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,87	1	4	5,5	63
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,57	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	56,94	8,3	13,7	9,9	195
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	8,65	6,3	8,3	37,2	249
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	30	1,92	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>109,10</b>	<b>22,3</b>	<b>32,4</b>	<b>108,1</b>	<b>814</b>
<b>Полдник</b>								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	29,64	11,1	8,3	8,7	159
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180	18,67	5	4,4	7,4	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	34,49	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого</b>				<b>83,95</b>	<b>18</b>	<b>13,1</b>	<b>36,4</b>	<b>347</b>
<b>Всего</b>				<b>259,95</b>	<b>59,9</b>	<b>68,8</b>	<b>219,5</b>	<b>1752</b>

Повар