



## МЕНЮ

" 29 " Ноябрь 2022 г.

7-11 лет

## 2 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	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	8,78	0,9	3,6	3,9	53
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	55,06	7,8	13,5	6,4	178
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,67	5,3	5,3	30,1	188
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	30	3,00	3,6	0,9	15,6	84
<b>Итого</b>				<b>95,51</b>	<b>18,6</b>	<b>23,5</b>	<b>75,6</b>	<b>586</b>
<b>Обед</b>								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	6,37	0,8	4,1	5,3	62
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,57	2,2	5,8	13,2	116
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	29,81	17,7	22,7	30,8	397
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,13	0,2		10,1	41
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	252
<b>Итого</b>				<b>56,88</b>	<b>31,7</b>	<b>35,3</b>	<b>106,2</b>	<b>868</b>
<b>Всего</b>				<b>152,39</b>	<b>50,3</b>	<b>58,8</b>	<b>181,8</b>	<b>1454</b>

Повар Щарасова ( Щ )