

МЕНЮ

" 1 " Декабрь 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | | 122,80 | 17,9 | 22,2 | 67,9 | 539 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | | 69,73 | 44,5 | 25,5 | 109 | 848 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | | 64,40 | 14,5 | 18,8 | 30,5 | 354 |
| Всего | | | | 256,93 | 76,9 | 66,5 | 207,4 | 1741 |

Повар Шарасова ()