

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	57,08	9,3	15,2	2,5	184
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	23,07	3,2	5,2	21,4	145
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	45	4,50	5,4	1,4	23,4	126
Итого				115,93	19,4	22,1	68,4	546
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	5,23	1,1	5,3	4,6	71
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	11,26	1,9	6,3	13,1	120
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	38,56	31,3	8	0,9	202
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,34	3,7	5,2	39,4	220
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,07	0,2		10,1	41
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	65	6,50	7,8	2	33,8	182
Итого				68,96	46	26,8	101,9	836
Всего				184,89	65,4	48,9	170,3	1382

Повар

Шарасова