



## МЕНЮ

" 5 " октября 2022 г.

7-11 лет

6 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>								
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	9,70	3,5	4,4		55
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6,38	0,1	8,3	0,1	75
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,90	4,9	4,5	0,3	61
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	215	18,62	6,1	11,3	34,6	265
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,06	3,4	2,4	18,5	110
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	30	3,00	3,6	0,9	15,6	84
<b>Итого</b>				<b>57,66</b>	<b>21,6</b>	<b>31,8</b>	<b>69,1</b>	<b>650</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	5,02	1,1	5,3	4,6	71
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	12,51	3,6	2,9	19,2	117
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	81,14	16,1	18	17,2	296
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,59			9,7	39
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,65	0,4	0,4	9,8	47
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	80	8,00	9,6	2,4	41,6	224
<b>Итого</b>				<b>121,91</b>	<b>30,8</b>	<b>29</b>	<b>102,1</b>	<b>794</b>
<b>Всего</b>				<b>179,57</b>	<b>52,4</b>	<b>60,8</b>	<b>171,2</b>	<b>1444</b>

Повар Парасова ( Р )