


## МЕНЮ

" 8 " декабря 2022 г.

7-11 лет

## 9 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>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	5,93	1,1	5,3	4,6	71
2022	48	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	76,91	10,1	17,6	1,3	205
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	120	8,94	2,6	3,3	25,4	143
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	35	3,50	4,2	1,1	18,2	98
<b>Итого</b>				<b>119,28</b>	<b>19</b>	<b>27,5</b>	<b>69,1</b>	<b>600</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	12,51	3,6	2,9	19,2	117
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	33,58	16,1	20,7	17,1	320
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>63,50</b>	<b>31,2</b>	<b>26,4</b>	<b>94,7</b>	<b>738</b>
<b>Всего</b>				<b>182,78</b>	<b>50,2</b>	<b>53,9</b>	<b>163,8</b>	<b>1338</b>

Повар Шарасова (  )