

## МЕНЮ

" 9 " Декабря 2022 г.

7-11 лет



## 10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	6,75	0,8	0,1	4,1	21
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	30/30/30	23,88	8,5	14,4	6,3	190
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	23,10	3,2	5,2	21,4	145
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,90	4,3	3,3	24,7	147
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
<b>Итого</b>				<b>68,06</b>	<b>19,6</b>	<b>23,3</b>	<b>75</b>	<b>591</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,82	1	4	5,5	63
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,87	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60/30	56,55	8,3	13,7	9,9	195
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	7,34	6,3	8,3	37,2	249
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	30	1,92	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>107,65</b>	<b>22,3</b>	<b>32,4</b>	<b>108,1</b>	<b>814</b>
<b>Полдник</b>								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	33,24	11,1	8,3	8,7	159
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180	17,23	5	4,4	7,4	94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	34,49	0,4	0,3	10,3	47
<b>Итого</b>				<b>86,11</b>	<b>18</b>	<b>13,1</b>	<b>36,4</b>	<b>347</b>
<b>Всего</b>				<b>261,82</b>	<b>59,9</b>	<b>68,8</b>	<b>219,5</b>	<b>1752</b>

Повар

ПарасоваР