



МЕНЮ

" 14 " декабря 2022 г.

7-11 лет

3 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
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	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	20,71	6,6	12,2	47,3	326
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,07	0,2		10,1	41
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	50	5,00	6	1,5	26	140
Итого				42,86	16,4	26,4	83,5	637
Обед								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	6,75	0,8	0,1	4,1	21
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	29,38	10,2	3,5	18,6	148
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	69,78	13,1	20,1	25,9	338
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,54			9,7	39
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	252
Итого				117,45	34,9	26,4	105,1	798
Всего				160,31	51,3	52,8	188,6	1435

Повар Шарасова (Ш)