



МЕНЮ

" 15 " декабря 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 | 90 | 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 Баранова ()