



## МЕНЮ

" 16 " декабря 2022 г.

7-11 лет

## 5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,82	1	4	5,5	63
2021	19	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	21,29	7,6	13,6	1,9	160
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	11,18	8,1	9,7	37	268
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	30	3,00	3,6	0,9	15,6	84
<b>Итого</b>				<b>65,29</b>	<b>21,3</b>	<b>28,4</b>	<b>79,6</b>	<b>658</b>
<b>Обед</b>								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	3,99	0,9	3,7	4,9	56
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,95	6,4	4,5	18,6	141
2021	20	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	35,87	7,5	17,3	1,4	191
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,78	6,6	6,6	37,7	236
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,54			9,7	39
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	65	6,50	7,8	2	33,8	182
<b>Итого</b>				<b>63,63</b>	<b>29,2</b>	<b>34,1</b>	<b>106,1</b>	<b>845</b>
<b>Всего</b>				<b>128,92</b>	<b>50,5</b>	<b>62,5</b>	<b>185,7</b>	<b>1503</b>

Повар Тарасовас ( Р )