

## МЕНЮ

" 20 " декабря 2022 г.

7-11 лет

## 7 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>								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	8,49	0,8	4,1	5,3	62
2022	9т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	27,86	12,7	18	3,2	225
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	8,54	5,5	6,3	35,1	219
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	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
<b>Итого</b>				<b>71,32</b>	<b>22,8</b>	<b>28,9</b>	<b>81,7</b>	<b>677</b>
<b>Обед</b>								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	6,75	0,8	0,1	4,1	21
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	11,62	3	4	24,2	147
2022	1т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	66,92	10,4	16,4	6,9	215
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	11,18	8,1	9,7	37	268
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	17,06	5	4,5	8,1	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,59	3,4	0,3	22,6	107
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,24	2,3	0,3	14,8	71
<b>Итого</b>				<b>118,36</b>	<b>33</b>	<b>35,3</b>	<b>117,7</b>	<b>931</b>
<b>Полдник</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	21,19	6,6	12,3	10,8	182
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	24,19	0,9	0,2	8,1	43
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	5,6	4,9	9,3	105
<b>Итого</b>				<b>75,63</b>	<b>13,1</b>	<b>17,4</b>	<b>28,2</b>	<b>330</b>
<b>Всего</b>				<b>265,31</b>	<b>68,9</b>	<b>81,6</b>	<b>227,6</b>	<b>1938</b>

Повар

Доросова (D)