




МЕНЮ

" 22 " декабря 2022 г.

7-11 лет

9 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	6,18	1,1	5,3	4,6	71
2022	48	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	74,49	11,6	18,8	7,4	245
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	150	9,92	3,4	4,2	31,6	179
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
Итого				117,02	19,9	28,8	81,7	666
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	10,36	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	32,88	16,2	20,7	17,9	323
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,07	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,88	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	2,6	0,4	17	82
Итого				57,03	27,3	26,8	94,6	729
Полдник								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	27,59	14,1	27	2,7	310,4
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,64	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				71,63	21,6	32,4	31,8	509,4
Всего				245,68	68,8	88	208,1	1904,4

Повар Парасова ()