

## МЕНЮ

" 12 " января 2023 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	
<b>Завтрак</b>								
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	67,05	10,4	16,4	6,9	215
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	28,59	3,2	5,2	21,4	145
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,70	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>130,05</b>	<b>17,9</b>	<b>22,2</b>	<b>67,9</b>	<b>539</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	6,63	1,1	5,3	4,6	71
2022	46	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	18,07	2,5	6,4	16,6	136
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	74,47	31,3	8	0,9	202
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,42	3,7	5,2	39,4	220
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
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>114,67</b>	<b>44,5</b>	<b>25,5</b>	<b>109</b>	<b>848</b>
<b>Полдник</b>								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	45,80	14,1	27,1	2,6	310
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
<b>Итого</b>				<b>91,69</b>	<b>21,6</b>	<b>32,5</b>	<b>31,7</b>	<b>509</b>
<b>Всего</b>				<b>336,41</b>	<b>84</b>	<b>80,2</b>	<b>208,6</b>	<b>1896</b>

Повар

Шарасова