

## МЕНЮ

" 20 " марта 2023 г.

7-11 лет

10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	7,20	0,8	0,1	4,1	21
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	38,63	8,1	14,3	3,4	179
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	28,59	3,2	5,2	21,4	145
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,56	4,3	3,3	24,7	147
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	30	3,00	3,6	0,9	15,6	84
<b>Итого</b>				<b>90,98</b>	<b>20</b>	<b>23,8</b>	<b>69,2</b>	<b>576</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,84	1	4	5,5	63
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,67	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	55,10	7,8	13,5	6,4	178
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,96	6,6	6,6	37,7	236
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,70	1	0,2	19,6	83
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	50	5,00	6	1,5	26	140
<b>Итого</b>				<b>113,27</b>	<b>24,6</b>	<b>31,6</b>	<b>108,4</b>	<b>816</b>
<b>Всего</b>				<b>204,25</b>	<b>44,6</b>	<b>55,4</b>	<b>177,6</b>	<b>1392</b>

Повар Парасова (  )