ИП Пономаренко Р.А.

Утверждаю

Директор

# МЕНЮ

"27" января 2023 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 | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 5,84 | 1 | 4 | 5,5 | 63 |
| 2021 | 19 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 90 | 38,73 | 8,3 | 13,8 | 6,3 | 181 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 16,51 | 8,1 | 9,7 | 37 | 268 |
| 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 |
| Итого | | | | **88,21** | **21,2** | **28** | **86,9** | **683** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 5,92 | 0,9 | 3,7 | 4,9 | 56 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 16,81 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 141 |
| 2021 | 20 | БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 90 | 41,43 | 8,9 | 17,5 | 9,1 | 228 |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 11,75 | 5,5 | 6,3 | 35,1 | 219 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,01 | | | 9,7 | 39 |
| 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 |
| Итого | | | | **83,75** | **27,4** | **32,6** | **114,8** | **861** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2011 | 234 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 95 | 25,84 | 8,4 | 8 | 10,7 | 152 |
| 2021 | 11 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 11,23 | 3,4 | 2,4 | 18,5 | 110 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 30,24 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,15 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | **68,46** | **14,2** | **10,7** | **47,3** | **352** |
| Всего | | | | **240,42** | **62,8** | **71,3** | **249** | **1896** |

Повар Тарасова ( )