



## МЕНЮ

" 2 " февраля 2023 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 |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |        |               |                   |             |             |                               |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60     | 6,63          | 1,1               | 5,3         | 4,6         | 71                            |
| 2022             | 48            | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С<br>СОУСОМ ТОМАТНЫМ       | 90     | 72,86         | 10,1              | 17,6        | 1,3         | 205                           |
| 2021             | 3             | РИС С ОВОЩАМИ                                  | 150    | 13,12         | 3,4               | 4,3         | 31,6        | 179                           |
| 2011             | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 200    | 24,70         | 1                 | 0,2         | 19,6        | 83                            |
| 2022             | 101           | ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ                               | 35     | 3,50          | 4,2               | 1,1         | 18,2        | 98                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>120,81</b> | <b>19,8</b>       | <b>28,5</b> | <b>75,3</b> | <b>636</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |        |               |                   |             |             |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60     | 7,28          | 0,5               | 0,1         | 1,5         | 8                             |
| 2008             | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                               | 250    | 16,06         | 3,6               | 2,9         | 19,2        | 117                           |
| 2011             | 289           | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 190    | 53,07         | 16,1              | 20,7        | 17,1        | 320                           |
| 2021             | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200/10 | 1,25          | 0,2               |             | 10,1        | 41                            |
| 2022             | 101           | ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ                               | 90     | 9,00          | 10,8              | 2,7         | 46,8        | 252                           |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>86,66</b>  | <b>31,2</b>       | <b>26,4</b> | <b>94,7</b> | <b>738</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |        | <b>207,47</b> | <b>51</b>         | <b>54,9</b> | <b>170</b>  | <b>1374</b>                   |

Повар