



## МЕНЮ

" 2 " Март 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 КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	6,63	1,1	5,3	4,6	71
2022	48	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	74,94	11,6	18,8	7,4	245
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
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>121,82</b>	<b>19,9</b>	<b>28,9</b>	<b>81,7</b>	<b>666</b>
<b>Обед</b>								
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	14,82	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	54,63	16,2	20,7	17,9	323
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	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
<b>Итого</b>				<b>83,42</b>	<b>27,3</b>	<b>26,8</b>	<b>94,6</b>	<b>729</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>296,93</b>	<b>68,8</b>	<b>88,2</b>	<b>208</b>	<b>1904</b>

Повар