

## МЕНЮ

" 16 " Марта 2023 г.

## 7-11 лет

## 1 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	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	15,12	3,5	4,4		55
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,30	0,1	8,3	0,1	75
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	46,03	14	27,1	2,6	311
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	43
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	252
<b>Итого</b>				<b>109,94</b>	<b>29,5</b>	<b>42,7</b>	<b>67,7</b>	<b>777</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	7,88	0,7	0,1	2,3	14
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	16,06	3,6	2,9	19,2	117
2011	260	ГУЛЯШ	90	67,69	13,2	15,5	2,1	200
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	28,59	3,2	5,2	21,4	145
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,01			9,7	39
2022	101	ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ	90	9,00	10,8	2,7	46,8	252
<b>Итого</b>				<b>132,23</b>	<b>31,5</b>	<b>26,4</b>	<b>101,5</b>	<b>767</b>
<b>Всего</b>				<b>242,17</b>	<b>61</b>	<b>69,1</b>	<b>169,2</b>	<b>1544</b>

Повар