



## МЕНЮ

" 10 " Мая 2023 г.

7-11 лет

4 день

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход  | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                    |               |   |        |               | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |        |               |                   |             |              |                               |
| 2011               | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60     | 7,28          | 0,5               | 0,1         | 1,5          | 8                             |
| 2022               | 1т            | КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ        | 90     | 65,92         | 9,3               | 15,2        | 2,5          | 184                           |
| 2011               | 312           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150    | 28,59         | 3,2               | 5,2         | 21,4         | 145                           |
| 2011               | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200    | 24,70         | 1                 | 0,2         | 19,6         | 83                            |
| 2022               | 101           | ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ                            | 45     | 4,50          | 5,4               | 1,4         | 23,4         | 126                           |
| <b>Итого</b>       |               |   |        | <b>130,99</b> | <b>19,4</b>       | <b>22,1</b> | <b>68,4</b>  | <b>546</b>                    |
| <b>Обед</b>        |               |   |        |               |                   |             |              |                               |
| 2008               |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60     | 6,63          | 1,1               | 5,3         | 4,6          | 71                            |
| 2011               | 94            | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                      | 250    | 11,85         | 1,9               | 6,3         | 13,1         | 120                           |
| 2008               | 307           | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                              | 100    | 74,47         | 31,3              | 8           | 0,9          | 202                           |
| 2008               | 181           | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 150    | 9,42          | 3,7               | 5,2         | 39,4         | 220                           |
| 2021               | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200/10 | 1,25          | 0,2               |             | 10,1         | 41                            |
| 2022               | 101           | ХЛЕБЦЫ ГРЕЧНЕВЫЕ                            | 65     | 6,50          | 7,8               | 2           | 33,8         | 182                           |
| <b>Итого</b>       |               |   |        | <b>110,12</b> | <b>46</b>         | <b>26,8</b> | <b>101,9</b> | <b>836</b>                    |
| <b>Всего</b>       |               |   |        | <b>241,11</b> | <b>65,4</b>       | <b>48,9</b> | <b>170,3</b> | <b>1382</b>                   |

Повар