



МЕНЮ

" 90 " Июль 2023 г.

7-11 лет

4 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
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	67,05	10,4	16,4	6,9	215
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
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				130,05	17,9	22,2	67,9	539
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	6,63	1,1	5,3	4,6	71
2022	46	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	18,07	2,5	6,4	16,6	136
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
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				114,67	44,5	25,5	109	848
Полдник								
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
Итого				91,69	21,6	32,5	31,7	509
Всего				336,41	84	80,2	208,6	1896

Повар