

**МЕНЮ****"19" сентября 2022 г.****7-11 лет****6 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	25,58	4,6	8,6	7,5	128
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,09	4,9	4,5	0,3	61
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	215	23,26	6,1	11,3	34,6	265
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,72	3,4	2,4	18,5	110
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
Итого				68,09	20,5	26,9	70,9	611
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	5,88	1,1	5,3	4,6	71
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,02	2,8	2,8	20,2	118
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	91,92	16,1	18	17,2	296
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,85			9,7	39
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,24	3,3	0,3	21,9	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,06	2,3	0,3	14,8	71
Итого				130,46	26	27,1	98,2	745
Полдник								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	48,42	15,8	14,2	3,8	205
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	13,57	5,2	4,5	7,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
Итого				63,43	22,5	18,8	21	347
Всего				261,98	69	72,8	190,1	1703

Повар Шенкаренко (Н.Н. Шенкаренко)