

**МЕНЮ****"21" октября 2022 г.****7-11 лет****10 день**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда   | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--|-------|---------------|-------------------|-------------|------------------|--|
|                               |                  |  |       |               | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |
| <b>Завтрак</b>                |                  |  |       |               |                   |             |                  |  |
| 2022                          | 82               | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ<br>НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ<br>ПАЛОЧКИ) | 60    | 5,63          | 0,8               | 0,1         | 4,1              | 21                                       |
| 2022                          | 11т              | ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С<br>МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ                      | 90    | 38,09         | 8,5               | 14,4        | 6,3              | 190                                      |
| 2011                          | 312              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 150   | 21,08         | 3,2               | 6,2         | 21,4             | 145                                      |
| 2021                          | 12               | КАКАО С МОЛОКОМ  | 200   | 12,11         | 4,3               | 3,3         | 24,7             | 147                                      |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20    | 1,44          | 1,5               | 0,1         | 10               | 47                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20    | 1,18          | 1,3               | 0,2         | 8,5              | 41                                       |
| <b>Итого</b>                  |                  |  |       | <b>79,53</b>  | <b>19,6</b>       | <b>23,3</b> | <b>75</b>        | <b>591</b>                               |
| <b>Обед</b>                   |                  |  |       |               |                   |             |                  |  |
| 2011                          | 45               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ                             | 60    | 5,91          | 1                 | 4           | 5,5              | 63                                       |
| 2011                          | 82               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                              | 250   | 14,30         | 2,2               | 5,8         | 13,2             | 116                                      |
| 2008                          | 284              | ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)  | 60/30 | 57,15         | 8,3               | 13,7        | 9,9              | 195                                      |
| 2011                          | 171.4            | КАША РАССЫПЧАТАЯ<br>ПШЕНИЧНАЯ                                | 150   | 13,63         | 6,3               | 8,3         | 37,2             | 249                                      |
| 2011                          | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ  | 200   | 31,20         | 1                 | 0,2         | 19,6             | 83                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20    | 1,44          | 1,5               | 0,1         | 10               | 47                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30    | 1,76          | 2                 | 0,3         | 12,7             | 61                                       |
| <b>Итого</b>                  |                  |  |       | <b>125,39</b> | <b>22,3</b>       | <b>32,4</b> | <b>108,1</b>     | <b>814</b>                               |
| <b>Полдник</b>                |                  |  |       |               |                   |             |                  |  |
| 2011                          | 235              | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 105   | 26,08         | 11,1              | 8,3         | 8,7              | 159                                      |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА)                           | 180   | 18,67         | 5                 | 4,4         | 7,4              | 94                                       |
| 2011                          | 338              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)  | 100   | 38,33         | 0,4               | 0,3         | 10,3             | 47                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20    | 1,44          | 1,5               | 0,1         | 10               | 47                                       |
| <b>Итого</b>                  |                  |  |       | <b>84,52</b>  | <b>18</b>         | <b>13,1</b> | <b>36,4</b>      | <b>347</b>                               |
| <b>Всего</b>                  |                  |  |       | <b>289,44</b> | <b>59,9</b>       | <b>68,8</b> | <b>219,5</b>     | <b>1752</b>                              |

Повар



(Н.Н.Шенкаренко)