

**МЕНЮ**

"10" октября 2022 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>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	25,58	4,6	8,6	7,5	128
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	38,07	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
<b>Итого</b>				<b>96,58</b>	<b>21,2</b>	<b>36</b>	<b>38,3</b>	<b>570</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	9,09	0,7	0,1	2,3	14
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	11,54	4	5,3	23,1	157
2011	260	ГУЛЯШ	90	79,68	13,4	15,5	3,4	206
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	21,08	3,2	5,2	21,4	145
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,85			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,60	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,35	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>130,19</b>	<b>27,6</b>	<b>26,8</b>	<b>102</b>	<b>761</b>
<b>Полдник</b>								
2008	61	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	28,62	10,3	9,4	6,7	154
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	21,53	5	4,5	8,1	102
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
<b>Итого</b>				<b>66,08</b>	<b>17,2</b>	<b>14,4</b>	<b>34,6</b>	<b>350</b>
<b>Всего</b>				<b>292,85</b>	<b>66</b>	<b>77,2</b>	<b>174,9</b>	<b>1681</b>

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)