



МЕНЮ

"13" октября 2022 г.

7-11 лет

4 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2022	1г	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	66,80	10,4	16,4	6,9	215
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	21,08	3,2	5,2	21,4	145
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	20	1,18	1,3	0,2	8,5	41
Итого				128,98	17,9	22,2	67,9	539
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	5,88	1,1	5,3	4,6	71
2022	46	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	13,60	2,5	6,4	16,6	136
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	79,53	31,3	8	0,9	202
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,75	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	3,24	3,3	0,3	22,6	107
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,06	2,3	0,3	14,8	71
Итого				117,31	44,4	25,5	109	848
Полдник								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	20,82	7	13,4	1,4	155
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	32,50	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	1,44	1,5	0,1	10	47
Итого				69,25	14,5	18,8	30,5	354
Всего				315,54	76,8	66,5	207,4	1741

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)