

**МЕНЮ**

"3" марта 2023 г.

7-11 лет

10 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тиче-ская ценность ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	7,20	0,8	0,1	4,1	21
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	38,60	8,5	14,4	6,3	190
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	25,70	3,2	5,2	21,4	145
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,56	4,3	3,3	24,7	147
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	1,3	0,2	8,5	41
Итого				87,89	19,6	23,3	75	501
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,84	1	4	5,5	40
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,67	2,2	5,8	13,2	71
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	56,94	8,3	13,7	9,9	195
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	10,12	6,3	8,3	37,2	249
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	29,40	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,96	2	0,3	12,7	61
Итого				121,46	22,3	32,4	108,1	814
Полдник								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	34,16	11,1	8,3	8,7	159
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180	16,67	5	4,4	7,4	94
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	30,66	0,4	0,3	10,3	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	1,5	0,1	10	47
Итого				85,00	18	13,1	36,4	247
Всего				294,35	59,9	68,8	219,5	1752

Повар

(Н.Н.Шенкаренко)