

**МЕНЮ**

"22" ноября 2022 г.

7-11 лет

7 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	
<b>Завтрак</b>								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	7,43	0,8	4,1	5,3	62
2022	9г	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	52,56	12,7	18	3,2	225
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	9,56	4,6	5,1	29,6	183
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
<b>Итого</b>				<b>103,37</b>	<b>21,9</b>	<b>27,7</b>	<b>76,2</b>	<b>641</b>
<b>Обед</b>								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	6,75	0,8	0,1	4,1	21
2022	4г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	14,67	3	4	24,2	147
2022	1г	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	64,70	10,4	16,4	6,9	215
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	18,20	8,1	9,7	37	268
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	19,87	5	4,5	8,1	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,24	3,4	0,3	22,6	107
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,06	2,3	0,3	14,8	71
<b>Итого</b>				<b>129,49</b>	<b>33</b>	<b>35,3</b>	<b>117,7</b>	<b>931</b>
<b>Полдник</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	34,09	6,6	12,3	10,8	182
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,80	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	43
<b>Итого</b>				<b>96,13</b>	<b>13,1</b>	<b>17,4</b>	<b>28,2</b>	<b>330</b>
<b>Всего</b>				<b>328,99</b>	<b>68</b>	<b>80,4</b>	<b>222,1</b>	<b>1902</b>

Повар

(Н.Н.Шенкаренко)