

**МЕНЮ**

"20" января 2023 г.

7-11 лет

**10 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>				<b>87,89</b>	<b>19,6</b>	<b>23,3</b>	<b>75</b>	<b>591</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,84	1	4	5,5	63
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,67	2,2	5,8	13,2	115
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	1,98	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>121,46</b>	<b>22,3</b>	<b>32,4</b>	<b>108,1</b>	<b>814</b>
<b>Полдник</b>								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	34,16	11,1	8,3	8,7	159
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	160	18,67	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
<b>Итого</b>				<b>85,00</b>	<b>18</b>	<b>13,1</b>	<b>36,4</b>	<b>347</b>
<b>Всего</b>				<b>294,35</b>	<b>59,9</b>	<b>68,8</b>	<b>219,5</b>	<b>1752</b>

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)