

**МЕНЮ**

"22" декабря 2022 г.

7-11 лет

9 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								
2008	.	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	6,18	1,1	5,3	4,6	71
2022	48	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	68,95	11,6	18,8	7,4	245
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	150	11,05	3,4	4,3	31,6	179
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	1,16	1,3	0,2	8,5	41
Итого				120,00	19,9	28,9	81,7	666
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	7,28	0,5	0,1	1,5	8
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	14,20	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	55,30	16,2	20,7	17,9	323
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,07	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,60	3,8	0,3	25,1	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,35	2,6	0,4	17	52
Итого				83,80	27,3	26,8	94,6	728
Полдник								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	39,91	14,1	27	2,7	310
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	30,25	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				86,09	21,6	32,4	31,8	509
Всего				289,89	68,8	88,1	208,1	1904

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)