

МЕНЮ

"30" января 2023 г.

7-11 лет

6 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 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 25,65 | 4,6 | 8,6 | 7,5 | 128 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 7,63 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 |
| 2011 | 175 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 215 | 22,04 | 6,1 | 11,3 | 34,6 | 265 |
| 2021 | 11 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 11,23 | 3,4 | 2,4 | 18,5 | 110 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,51 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | 68,06 | 20,5 | 26,9 | 70,9 | 611 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 6,63 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71 |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 14,72 | 2,8 | 2,8 | 20,2 | 118 |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 95,09 | 16,1 | 18 | 17,2 | 296 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,01 | | | 9,7 | 39 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 14,49 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,41 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 107 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 |
| Итого | | | | 139,67 | 26,1 | 27,1 | 98,9 | 749 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 100 | 60,61 | 15,8 | 14,2 | 3,8 | 205 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) | 180 | 13,57 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,51 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | 75,69 | 22,5 | 18,8 | 21 | 347 |
| Всего | | | | 283,42 | 69,1 | 72,8 | 190,8 | 1707 |

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)