

**МЕНЮ****"04" октября 2022 г.****7-11 лет****7 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	7,19	0,8	3,1	5,3	53
2022	9т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	52,79	12,7	18	3,2	225
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	9,58	4,7	5,2	29,8	184
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	31,20	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	9,7	46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,18	1,3	0,2	8,5	41
<b>Итого</b>				<b>103,38</b>	<b>22</b>	<b>26,8</b>	<b>76,1</b>	<b>632</b>
<b>Обед</b>								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	5,63	0,8	0,1	4,1	21
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	12,72	3	4	24,2	147
2022	1т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	66,80	10,4	16,4	6,9	215
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	19,50	8,1	9,7	37	268
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	21,53	5	4,5	8,1	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,24	3,3	0,3	21,9	103
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,06	2,3	0,3	14,8	71
<b>Итого</b>				<b>131,48</b>	<b>32,9</b>	<b>35,3</b>	<b>117</b>	<b>927</b>
<b>Полдник</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	35,79	6,6	12,3	10,8	182
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	32,50	5,8	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	43
<b>Итого</b>				<b>98,53</b>	<b>13,1</b>	<b>17,4</b>	<b>28,2</b>	<b>330</b>
<b>Всего</b>				<b>333,39</b>	<b>68</b>	<b>79,5</b>	<b>221,3</b>	<b>1889</b>

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)