

**МЕНЮ**

"06" октября 2022 г.

7-11 лет

9 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	5,88	1,1	5,3	4,6	71
2022	48	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	75,66	11,6	18,8	7,4	245
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	120	10,89	2,6	3,3	25,4	143
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>126,25</b>	<b>19,1</b>	<b>27,9</b>	<b>75,5</b>	<b>630</b>
<b>Обед</b>								
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	11,54	4	5,3	23,1	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	56,33	16,2	20,7	17,9	323
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,60	3,7	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,35	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>82,35</b>	<b>27,2</b>	<b>26,8</b>	<b>94,7</b>	<b>729</b>
<b>Полдник</b>								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	20,82	7	13,4	1,4	155
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	32,50	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
<b>Итого</b>				<b>69,25</b>	<b>14,5</b>	<b>18,8</b>	<b>30,5</b>	<b>354</b>
<b>Всего</b>				<b>277,85</b>	<b>60,8</b>	<b>73,5</b>	<b>200,7</b>	<b>1713</b>

Повар

(Н.Н.Шенкаренко)