МЕНЮ

"31" января 2023 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	
Завтрак								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	8,29	0,8	4,1	5,2	62
2022	9т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	52,65	12,7	18	3,2	225
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	10,94	5,5	6,3	35,1	219
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	20	1,32	1,3	0,2	8,5	41
Итого				**104,11**	**22,8**	**28,9**	**81,6**	**677**
Обед								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	7,20	0,8	0,1	4,1	21
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	16,92	3	4	24,2	147
2022	1т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	64,82	10,4	16,4	6,9	215
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	16,51	8,1	9,7	37	268
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	21,06	5	4,5	8,1	102
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				**132,24**	**33**	**35,3**	**117,7**	**931**
Полдник								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	34,64	6,6	12,3	10,8	182
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	33,00	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	43
Итого				**97,88**	**13,1**	**17,4**	**28,2**	**330**
Всего				**334,23**	**68,9**	**81,6**	**227,5**	**1938**

Повар _____ (Рашидова)