

ИП Орлов А.О.



МЕНЮ

" 1 " сентября 2022 г.

7-11 лет

4 день

4 день	Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2011	71		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8
2022	1т		КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	10,4	16,4	6,9	215
2011	312		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145
2011	389		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
2008			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого					17,9	22,2	67,9	539
Обед								
2008			ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71
2022	46		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,5	6,4	16,6	136
2008	307		ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	31,3	8	0,9	202
2008	181		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	5,2	39,4	220
2021	8		ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		10,1	41
2008			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103
2008			ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
Итого					44,4	25,5	108,3	844
Полдник								
2011	210		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,1	13,4	1,4	155
2022	83		МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	105
2011	338		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47
2008			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого					14,6	18,8	30,5	354
Всего					76,9	66,5	206,7	1737

Повар _____ (_____)