

МЕНЮ

" 31 " марта 2022 г.

7-11 лет

4 день

4 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								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	10,70	0,9	3,6	3,9	53
2021	19	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	21,83	8,4	14,4	7	190
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	100	8,93	2,1	2,8	21,1	119
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	22,52	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,27	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	1,3	0,2	8,5	41
Итого				66,35	15,2	21,3	70,1	533
Обед								
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	13,48	4	5,3	23	157
2011	260	ГУЛЯШ	90	54,88	13,4	16,4	3,4	215
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	10,20	8,4	11,2	49,6	332
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	10,09	5,2	4,5	7,2	95
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,18	3,7	0,3	24,3	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,93	2,3	0,3	14,8	71
Итого				93,76	37	38	122,3	985
Полдник								
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	41,43	12,1	8,5	4,6	162
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	165	30,99	3,2	5,3	26,1	165
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	19,19	5	4,5	8,1	102
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,27	1,5	0,1	10	47
Итого				92,88	21,8	18,4	48,8	476
Всего				252,99	74	77,7	241,2	1994

Повар

