

**МЕНЮ**

" 28 " апреля 2022 г.

7-11 лет

**7 день**

| 7 день                        |                  |                                                   |        |               |                   |         |                  |                                          |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                | Выход  | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|                               |                  |                                                   |        |               | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                   |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 22               | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С<br>СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ        | 60     | 10,04         | 0,8               | 3,1     | 5,2              | 53                                       |
| 2008                          | 284              | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                             | 60/30  | 42,35         | 8,3               | 13,7    | 9,9              | 195                                      |
| 2011                          | 203              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ           | 110    | 6,77          | 4,2               | 4,7     | 27               | 167                                      |
| 2011                          | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                     | 200    | 25,48         | 1                 | 0,2     | 19,6             | 83                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20     | 1,32          | 1,5               | 0,1     | 9,7              | 46                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20     | 1,18          | 1,3               | 0,2     | 8,5              | 41                                       |
| Итого                         |                  |                                                   |        | 87,14         | 17,1              | 22      | 79,9             | 585                                      |
| Обед                          |                  |                                                   |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 70               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ,<br>СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ | 60     | 5,51          | 0,7               |         | 1,4              | 8                                        |
| 2011                          | 96               | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                          | 250    | 17,45         | 2,3               | 5,3     | 16,4             | 122                                      |
| 2022                          | 1т               | КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ           | 60/30  | 49,53         | 10,4              | 16,4    | 6,9              | 215                                      |
| 2011                          | 171.1            | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                        | 200    | 16,92         | 11                | 13      | 49,3             | 358                                      |
| 2021                          | 10               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                    | 200    | 3,67          |                   |         | 9,7              | 39                                       |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 50     | 3,30          | 3,7               | 0,3     | 24,3             | 115                                      |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 35     | 2,06          | 2,3               | 0,3     | 14,8             | 71                                       |
| Итого                         |                  |                                                   |        | 98,44         | 30,4              | 35,3    | 122,8            | 928                                      |
| Полдник                       |                  |                                                   |        |               |                   |         |                  |                                          |
| 2021                          | 4                | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ<br>С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ  | 120/30 | 28,90         | 19,8              | 15,8    | 29,3             | 341                                      |
| 2011                          | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                     | 200    | 25,48         | 1                 | 0,2     | 19,6             | 83                                       |
| 2011                          | 338              | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                              | 100    | 18,32         | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                       |
| Итого                         |                  |                                                   |        | 72,70         | 21,2              | 16,4    | 58,7             | 471                                      |
| Всего                         |                  |                                                   |        | 258,28        | 68,7              | 73,7    | 261,4            | 1984                                     |

Повар

