

МЕНЮ" 28 " мая 2022 г.

7-11 лет

1 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 | 15 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 14,88 | 3,5 | 4,4 | | 55 |
| 2012 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 36,34 | 11,5 | 22,1 | 9,1 | 281 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 1,23 | 0,2 | | 10,1 | 41 |
| 2011 | 338 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 16,05 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,23 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 83 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,83 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 |
| Итого | | | | 71,56 | 19,3 | 27,2 | 53 | 538 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 47 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 5,98 | 1 | 4 | 5 | 62 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 17,34 | 2,2 | 5,8 | 13,2 | 116 |
| 2008 | 61 | ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ | 90 | 24,55 | 8,9 | 8,8 | 5,8 | 138 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 22,23 | 3,2 | 5,2 | 21,4 | 145 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,86 | | | 9,7 | 39 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,18 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,21 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| Итого | | | | 78,35 | 21,6 | 24,5 | 96,4 | 697 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 5 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 115/35 | 38,98 | 24,5 | 19,2 | 34,3 | 412 |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 12,45 | 5,3 | 4,6 | 8,8 | 99 |
| 2011 | 338 | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 16,05 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого | | | | 67,48 | 30,2 | 24,2 | 52,9 | 558 |
| Всего | | | | 217,39 | 71,1 | 75,9 | 202,3 | 1793 |

Повар _____