

MEHIO

" 6 " октябрь 2022 г.

7-11 лет

10 день

10 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								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	5,63	0,8	0,1	4,1	21
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	38,09	8,5	14,4	6,3	190
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	21,08	3,2	5,2	21,4	145
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,11	4,3	3,3	24,7	147
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	9,7	46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,18	1,3	0,2	8,5	41
Итого				79,53	19,6	23,3	74,7	590
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	5,91	1	4	5,5	63
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	14,30	2,2	5,8	13,2	116
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	57,15	8,3	13,7	9,9	195
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	14,41	6,3	8,3	37,2	249
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	31,20	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	2	0,3	12,7	61
Итого				126,17	22,3	32,4	108,1	814
Полдник								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	27,80	11,1	8,3	8,7	159
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180	18,72	5	4,4	7,4	94
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	38,33	0,4	0,3	10,3	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
Итого				86,29	18	13,1	36,4	347
Всего				291,99	59,9	68,8	219,2	1751

Повар