

*С.В. Орлов***МЕНЮ**

" " 2022 г.

7-11 лет**2 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								
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	80	12,81	1	0,1	5,5	28
2022	1т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	49,43	10,4	16,4	6,9	215
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	6,09	4,2	4,7	27	167
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	25,48	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,27	1,5	0,1	9,7	46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	1,3	0,2	8,5	41
Итого				96,18	19,4	21,7	77,2	580
Обед								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	8,10	0,9	3,6	3,9	53
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	17,56	2,8	2,8	20,2	118
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	38,43	20,7	26,7	36,4	468
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,40	0,2		10,1	41
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				70,60	30,6	33,7	109,7	866
Полдник								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,38	4,9	4,5	0,3	61
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	9,72	3,8	3	14,8	102
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	18,32	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,27	1,5	0,1	9,7	46
Итого				38,69	10,6	8	34,6	256
Всего				205,47	60,6	63,4	221,5	1702

Повар *С.В. Орлов* ()