



МЕНЮ

" 19 " марта 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	8,12	3,5	4,4		55
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	36,38	11,5	22,1	9,1	281
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,20	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				64,81	19,3	27,2	53	538
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	5,97	1	4	5	62
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	17,57	2,2	5,8	13,2	116
2008	61	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	90	22,93	8,9	8,8	5,8	138
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	22,72	3,2	5,2	21,4	145
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,83			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				77,41	21,6	24,5	96,4	697
Полдник								
2021	5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	115/35	38,96	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				67,46	30,2	24,2	52,9	558
Всего				209,68	71,1	75,9	202,3	1793

Повар

