

*А.А. Николаев***МЕНЮ**" 18 " *марта* 2022 г.**7-11 лет****10 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008		МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	80	12,81	1	0,1	5,5	28
2022	11т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	24,08	8,5	14,4	6,3	190
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	33,02	3,3	5,5	22,8	155
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	22,52	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	1,3	0,2	8,5	41
<b>Итого</b>				<b>95,44</b>	<b>17,3</b>	<b>20,6</b>	<b>77,3</b>	<b>566</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	7,14	1	4	5,5	63
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,29	6,4	4,5	18,6	141
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	31,88	8,3	13,7	9,9	195
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	10,21	8,4	11,2	49,6	332
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,83			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,18	3,8	0,3	25,1	118
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,93	2,3	0,3	14,8	71
<b>Итого</b>				<b>71,46</b>	<b>30,2</b>	<b>34</b>	<b>133,2</b>	<b>959</b>
<b>Полдник</b>								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,03	4,9	4,5	0,3	61
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,96	0,2		10,1	41
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	16,05	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,27	1,5	0,1	10	47
<b>Итого</b>				<b>26,31</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>30,2</b>	<b>196</b>
<b>Всего</b>				<b>193,21</b>	<b>54,5</b>	<b>59,6</b>	<b>240,7</b>	<b>1721</b>

Повар

*Тар*