



МЕНЮ

« 12 » сентября 2021 г.

3 день

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергети- ческая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	
Завтрак								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	7,43	1,6	3,1	1,6	40
2021	17	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ. ТОМАТНЫМ	60/30	61,10	12,6	17,1	7,8	235
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	100	8,55	2,1	2,8	21,1	119
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,11	0,2		10,1	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,80	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,96	1,3	0,2	8,5	41
Итого				80,95	20,1	23,4	64,2	547
Обед								
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ	80	6,59	0,6	0,1	1,4	10
2011	94	РАССОЛЬНИК	250	11,44	1,7	5,2	12,9	106
2011	1	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	200	68,73	23,6	17	43,1	422
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,00			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,58	3,7	0,3	24,3	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,65	2,6	0,4	17	82
Итого				93,99	32,2	23	108,4	774
Полдник								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	26,33	9,4	7,5	7,3	138
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	20,28	5,4	4,9	8,8	110
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	11,13	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,10	2,7	0,2	17,6	83
Итого				59,84	17,9	13	43,5	378
Всего				234,78	70,2	59,4	216,1	1699

Повар

Мирошниченко Т.Н.