



МЕНЮ

" 26 " сентября 2022 г.

7-11 лет

1 день

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									
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	25,58	4,6	8,6	7,5	128	
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	38,07	14	27,1	2,6	311	
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,25	0,2		10,1	41	
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	43	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	9,7	46	
Итого				96,58	21,2	36	38	569	
Обед									
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	9,09	0,7	0,1	2,3	14	
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	11,54	4	5,3	23,1	157	
2011	260	ГУЛЯШ	90	79,68	13,4	15,5	3,4	206	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	21,08	3,2	5,2	21,4	145	
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,85			9,7	39	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,60	3,7	0,3	24,3	115	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,35	2,6	0,4	17	82	
Итого				130,19	27,6	26,8	101,2	758	
Полдник									
2008	61	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	28,62	10,3	9,4	6,7	154	
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	21,53	5	4,5	8,1	102	
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47	
Итого				66,08	17,2	14,4	34,6	350	
Всего				292,85	66	77,2	173,8	1677	

Повар ()