



МЕНЮ

" 2 " 12 2024 г.

7-11 лет

1 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 42 | 27,63 | 4,90 | 7,40 | 12,70 | 137,00 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 9,45 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,00 |
| 2011 | 174 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 200 | 32,90 | 5,60 | 10,40 | 40,30 | 278,00 |
| 2021 | 12 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 19,27 | 4,20 | 3,30 | 14,90 | 108,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,00 |
| Итого | | | | 90,57 | 21,20 | 25,70 | 78,20 | 631,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 12,27 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 14,00 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 11,47 | 2,20 | 5,80 | 13,10 | 116,00 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ | 90 | 88,24 | 13,50 | 15,50 | 3,30 | 206,00 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 29,01 | 3,30 | 5,30 | 22,30 | 137,00 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,51 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 39,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,93 | 2,70 | 0,40 | 17,00 | 82,00 |
| Итого | | | | 150,73 | 26,20 | 27,40 | 92,80 | 712,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 55 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ | 100 | 48,84 | 8,10 | 2,50 | 40,00 | 278,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26,40 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 |
| Итого | | | | 75,24 | 9,10 | 2,70 | 60,20 | 364,00 |
| Всего | | | | 316,54 | 56,50 | 55,80 | 231,20 | 1 707,00 |

Повар Уф Жапарова И.В.