

МЕНЮ" 5 " Июня 2023 г.

7-11 лет

3 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|------------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,5 | 3,7 | 1,4 | 40 |
| 2011 | 297 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР | 120 | 16,2 | 19,2 | 8,4 | 270 |
| 2011 | 331 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,5 | 26 |
| 2011 | 143 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,4 | 20,9 | 16,3 | 243 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 |
| Итого | | | | 29,5 | 50,1 | 56,7 | 780 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР) | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 19 |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4 | 5,3 | 23 | 157 |
| 2011 | 226 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 120 | 21 | 9,3 | 1,1 | 171 |
| 2011 | 139 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,5 | 7,2 | 18,7 | 161 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 110 | 1 | 0,2 | 8,9 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | | | | 38 | 23 | 111,2 | 814 |
| Всего | | | | 67,5 | 73,1 | 167,9 | 1594 |

Стоимость продуктового набора 172,60 Р

Стоимость услуги 35,88 Р

Повар

Евг

Ростомян Н.Р.

МЕНЮ" 5 " июня 2023 г.**12-18 лет****3 день**

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------|-------|-------------------|-------------|------------------|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2011 | 20 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,8 | 6,1 | 2,4 | 67 |
| 2011 | 297 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР | 120 | 16,2 | 19,2 | 8,4 | 270 |
| 2011 | 331 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,5 | 26 |
| 2011 | 143 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,4 | 20,9 | 16,3 | 243 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 29 | 52,5 | 52,7 | 783 |
| Обед | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4 | 5,3 | 23 | 157 |
| 2011 | 226 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 120 | 21 | 9,3 | 1,1 | 171 |
| 2011 | 139 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,5 | 7,2 | 18,7 | 161 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 110 | 1 | 0,2 | 8,9 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 65 | 4,3 | 0,6 | 27,6 | 133 |
| Итого | | | | 41,5 | 23,4 | 133,4 | 921 |
| Всего | | | | 70,5 | 75,9 | 186,1 | 1704 |

Стоимость продуктового набора 182,94 Р

Стоимость услуги 42,35 Р

Повар Евгений Ростомян Н.Р.