

**МЕНЮ**" 7 " Июня 2023 г.**7-11 лет****5 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	177.1	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	200	7,4	11	42,8	300
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5	9	113
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,4	0,4	10,8	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого				19,8	21	72,9	573
Обед							
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	80	0,9	4,8	3,1	61
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,8	5,7	14,3	120
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,3	13,4	17,4	248
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого				25,4	24,7	96,3	712
Всего				45,2	45,7	169,2	1285

Стоимость продуктового набора **105,48 Р**Стоимость услуги **35,88 Р**Повар Евг Ростомян Н.Р.

МЕНЮ" 7 " июня 2023 г.**12-18 лет****5 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	177.1	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	230	8,6	12,6	48,9	344
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5	9	113
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,4	0,4	10,8	52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
Итого				21	22,6	79	617
Обед							
2011	29	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	6,1	3,9	76
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,8	5,7	14,3	120
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,9	16,8	21,8	310
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	143
Итого				32	29,8	119,4	874
Всего				53	52,4	198,4	1491

Стоимость продуктового набора **120,63 Р**Стоимость услуги **42,35 Р**

Повар

Ростомян Н.Р.