

ИП Орлов А.О.



# МЕНЮ

" 20 " 01 2025 г.

7-11 лет

1 день

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                  |                                                  |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 42    | 31,11         | 4,90              | 7,40    | 12,70            | 137,00                                   |
| 2011                          | 209              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                    | 40    | 12,15         | 5,00              | 4,50    | 0,30             | 61,00                                    |
| 2011                          | 174              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>РИСА                  | 200   | 40,61         | 5,60              | 10,40   | 40,30            | 278,00                                   |
| 2021                          | 12               | КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 200   | 21,56         | 4,20              | 3,30    | 14,90            | 108,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20    | 1,44          | 1,50              | 0,10    | 10,00            | 47,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 106,87        | 21,20             | 25,70   | 78,20            | 631,00                                   |
| Обед                          |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60    | 20,47         | 0,70              | 0,10    | 2,30             | 14,00                                    |
| 2011                          | 82               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                  | 250   | 14,99         | 2,20              | 5,80    | 13,10            | 116,00                                   |
| 2011                          | 260              | ГУЛЯШ                                            | 90    | 91,24         | 13,50             | 15,50   | 3,30             | 206,00                                   |
| 2011                          | 312              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 150   | 39,42         | 3,30              | 5,30    | 22,30            | 137,00                                   |
| 2021                          | 10               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                   | 200   | 3,92          | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50    | 3,60          | 3,80              | 0,30    | 25,10            | 118,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40    | 3,19          | 2,70              | 0,40    | 17,00            | 82,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 176,83        | 26,20             | 27,40   | 92,80            | 712,00                                   |
| Полдник                       |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2023                          | 55               | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И<br>ИЗЮМОМ                  | 100   | 48,84         | 8,10              | 2,50    | 40,00            | 278,00                                   |
| 2011                          | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 200   | 28,80         | 1,00              | 0,20    | 20,20            | 86,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 77,64         | 9,10              | 2,70    | 60,20            | 364,00                                   |
| Всего                         |                  |                                                  |       | 361,34        | 56,50             | 55,80   | 231,20           | 1 707,00                                 |

Повар Веренина Е.А.