

ИП Пономаренко Р.А.



# МЕИЮ

" 10 " 12 2024 г.

7-11 лет

## 7 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 |                                          |
| <b>Завтрак</b>                |                  |                                                |       |               |                   |              |                  |                                          |
| 2008                          |                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60    | 18,72         | 1,10              | 5,30         | 4,60             | 55,00                                    |
| 2011                          | 289              | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 200   | 86,75         | 14,40             | 13,40        | 17,40            | 248,00                                   |
| 2011                          | 389              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 200   | 26,40         | 1,00              | 0,20         | 20,20            | 86,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20    | 1,32          | 1,50              | 0,10         | 10,00            | 47,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20    | 1,46          | 1,30              | 0,20         | 8,50             | 41,00                                    |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                                |       | <b>134,65</b> | <b>19,30</b>      | <b>19,20</b> | <b>60,70</b>     | <b>477,00</b>                            |
| <b>Обед</b>                   |                  |                                                |       |               |                   |              |                  |                                          |
| 2011                          | 71               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60    | 20,01         | 0,50              | 0,10         | 1,50             | 8,00                                     |
| 2011                          | 82               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                | 250   | 11,47         | 2,20              | 5,80         | 13,10            | 116,00                                   |
| 2023                          | 83               | БЕФСТРОГАНОВ                                   | 90    | 34,14         | 11,20             | 28,60        | 5,00             | 334,00                                   |
| 2021                          | 3                | РИС С ОВОЩАМИ                                  | 150   | 11,61         | 3,40              | 4,30         | 31,60            | 179,00                                   |
| 2021                          | 8                | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200   | 1,32          | 0,20              | 0,00         | 10,10            | 41,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30    | 1,98          | 2,30              | 0,20         | 15,10            | 71,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 30    | 2,20          | 2,00              | 0,30         | 12,70            | 61,00                                    |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                                |       | <b>82,73</b>  | <b>21,80</b>      | <b>39,30</b> | <b>89,10</b>     | <b>810,00</b>                            |
| <b>Полдник</b>                |                  |                                                |       |               |                   |              |                  |                                          |
| 2011                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 40    | 26,34         | 4,60              | 7,00         | 12,10            | 130,00                                   |
| 2022                          | 83               | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ<br>УПАКОВКЕ              | 200   | 31,20         | 5,60              | 4,90         | 9,30             | 105,00                                   |
| 2011                          | 338              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)                       | 100   | 38,46         | 0,60              | 0,60         | 15,40            | 72,00                                    |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                                |       | <b>96,00</b>  | <b>10,80</b>      | <b>12,50</b> | <b>36,80</b>     | <b>307,00</b>                            |
| <b>Всего</b>                  |                  |                                                |       | <b>313,38</b> | <b>51,90</b>      | <b>71,00</b> | <b>186,60</b>    | <b>1 594,00</b>                          |

Повар  М.В.Богданова