**МЕНЮ**

**1 октября 2021г.**

**7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеблюда | выход блюд | Белки  | Жиры | Углеводы | Ккал | Номер технол. карты |
|  Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,76 | 3,6 | 8,4 | 72,80 | 6 |
| Борщ  | 200 | 2 | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 128 |
|  Рис отварной гарнир | 150 | 3,645 | 5,37 | 36,69 | 209,7 | 315 |
| Котлета | 100 | 13,7 | 8,6 | 12 | 186 | 31 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,75 | 0,045 | 20,625 | 82,5 | 278 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 3,2 | 1,2 | 20 | 104 | 212 |
| Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,9 | 15 | 78 | 212 |
| Апельсин | 81 | 0,3 | 0 | 13 | 67 |  |
| Итого  | 710 | 27,455 | 21,955 | 126,32 | 815,6 |  |

стоимость обеда 75,52 руб.

Зам.дир \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.И.Перышкина

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Чекашова