**МЕНЮ**

 **29 сентября 2021г.**

**7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименованиеблюда | выход блюд | белки  | жиры | углеводы | ккал | Номер технол. карты |
| салат из капусты | 80 | 1,76 | 3,6 | 8,4 | 72,8 | 6 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 2 | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 142 |
| рис отварной | 150 | 3,645 | 5,37 | 36,69 | 209,7 | 315 |
| рыба припущенная | 40 | 12 | 5,8 | 0,87 | 103,6 | 77 |
| чай | 200 | 0,5 | 0,0045 | 20 | 82,5 | 393 |
| хлеб чер. | 40 | 3,2 | 1,2 | 20 | 104 | 212 |
| хлеб белый | 30 | 2,4 | 0,9 | 15 | 78 | 212 |
| яблоко | 150 | 1 | 1 | 15 | 70 |  |

стоимость обеда -75,52 руб.

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

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