

5 день

Сбор-ник рецен-тичек	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	

Завтрак

2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	9,84	1,5	6,8	9,2	105
2021	23	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	37,02	9,7	15,7	7,1	207
2011	171,1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕЧЕНЕВАЯ	140	15,98	7,6	9	34,5	250
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	31,20	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,73	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
Итого				97,05	23,4	32,1	94	757

Обед

2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	6,67	1,5	6,1	8,2	94
2008	99	БОБОВЫЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,90	6,4	4,5	18,5	140
2021	24	ВИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/40	44,90	10,7	22	10,9	284
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	9,68	6,5	7,6	41,5	260
2021	10	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,68			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,51	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	2	0,3	12,7	61
Итого				77,02	29,3	40,7	116,1	947

Полдник

2011	234	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	125	19,44	11,2	10,5	14,3	201
2021	11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,48	3,4	2,4	18,5	110
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	24,19	0,9	0,2	8,1	43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,44	1,9	0,2	12,5	59
Итого				56,55	17,4	13,3	53,4	413
Всего				230,62	70,1	86,1	263,5	2117

Ловарь

"16" сентября 2022 г.

МЕНЮ

12-18 лет



ИП Пономаренко Р.А.